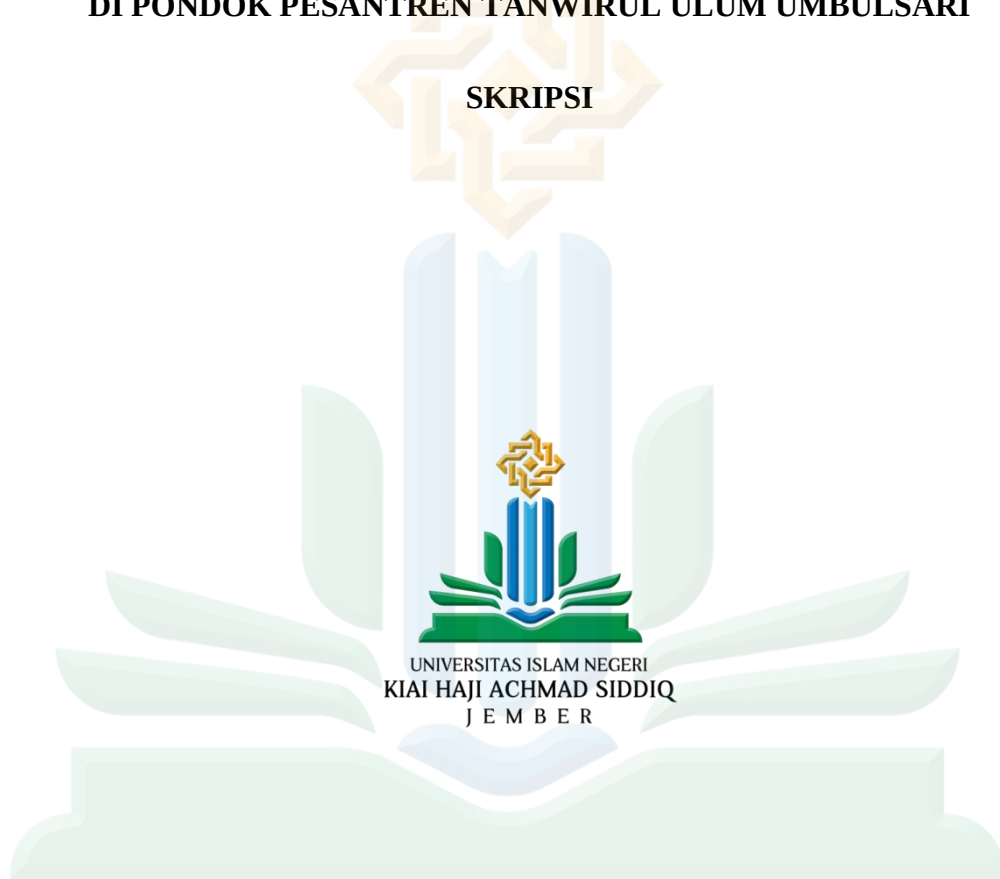


**UPAYA PENGASUH DALAM MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI
SANTRI BARU MELALUI TEKNIK RESTRUKTURASI KOGNITIF
DI PONDOK PESANTREN TANWIRUL ULUM UMBULSARI**

SKRIPSI



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
Oleh:
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
Siti Zainuril Afkarina
NIM : D20183031
J E M B E R

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
JULI 2025**

**UPAYA PENGASUH DALAM MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI
SANTRI BARU MELALUI TEKNIK RESTRUKTURASI KOGNITIF DI
PONDOK PESANTREN TANWIRUL ULUM UMBULSARI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelas Sarjana Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan Konseling Islam



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Oleh:

Siti Zainuril Afkarina

NIM : D20183031

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
JULI 2025**

**UPAYA PENGASUH DALAM MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI
SANTRI BARU MELALUI TEKNIK RESTRUKTURASI KOGNITIF DI
PONDOK PESANTREN TANWIRUL ULUM UMBULSARI**

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelas Sarjana Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Oleh

Siti Zainuril Afkarina

NIM: D20183031

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER**

Disetujui Pembimbing


Dr. Muhammad Muhib Alwi, MA.

NIP. 19780719 200912 1 005

**UPAYA PENGASUH DALAM MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI
SANTRI BARU MELALUI TEKNIK RESTRUKTURASI KOGNITIF DI
PONDOK PESANTREN TANWIRUL ULUM UMBULSARI**

Telah Diuji dan Diterima Untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelas Sarjana Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Hari : Selasa
Tanggal : 15 Juli 2025

Tim Penguji

Ketua

Sekretaris



David Ilham Yusuf, M.Pd.I
NIP. 198507062019031007



Anugrah Sulistiyowati, M.Psi., Psikolog
NIP. 199009152023212052

Anggota

1. Dr. Moh. Mahfudz Faqih, M.Si

2. Dr. Muhammad Muhib Alwi MA.

Menyetujui,
Dekan Fakultas Dakwah


Prof. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag
NIP. 197302272000031001

MOTTO

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا

Artinya: “Dan barangsiapa bertaqwa kepada Allah niscaya Allah akan memberikan jalan keluar baginya. (Menekankan bahwa dengan bertaqwa dan menerima diri, akan ada jalan keluar dan potensi diri akan terbuka).” (QS. At-Thalaq 65:2)¹



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

¹ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: Lentera Abadi, 2019), hlm. 560.

PERSEMBAHAN

Karya skripsi ini saya mempersembahkan ini kepada :

1. Bapak dan Ibu yang senantiasa mendukung dan mendoakan saya dalam setiap langkah, kasih sayang dan pengorbanan kalian tidak tergantikan.
2. Dosen pembimbing Bapak Dr. Muhammad Muhib Alwi MA. yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan ilmu yang sangat berharga selama menyusun skripsi ini.
3. Teman-teman yang selalu memberikan semangat dan dukungan baik dalam suka maupun duka selama proses ini.
4. Seluruh keluarga yang telah menjadi sumber inspirasi dan motivasi dalam menjalani pendidikan ini.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

KATA PENGANTAR

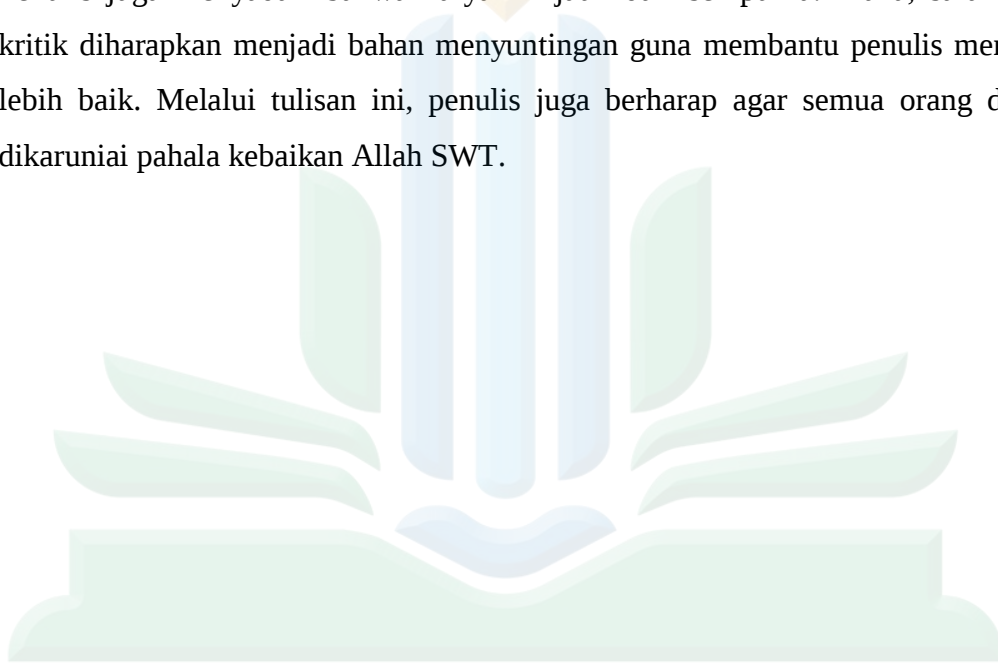
Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpah ragmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Upaya pengasuh dalam meningkatkan penerimaan diri santri melalui konseling cognitive restructuring di pondok pesantren tanwirul ulum Umbulsari”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan strata satu (S1) pada Program Studi (Bimbingan dan Konseling Islam), fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) Kiai Achmad Siddiq Jember.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi inimasih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Hal ini disebabkan keterbatasan kemampuan dan pengetahuan penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan skripsi. Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Hepni, S.Ag., M.M., CPEM., selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Kiai Achmad Siddiq Jember yang telah menerima penulis sebagai mahasiswa UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Bapak Prof. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Islam Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
3. Bapak David Ilham Yusuf, M.Pd.I. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
4. Bapak Dr. Muhammad Muhib Alwi MA. Selaku dosen pembimbing skripsi, yang telah senantiasa membimbing dan memberikan dorongan serta arahan dengan sangat baik untuk segera menyelesaikan penulisan ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah banyak memberikan ilmunya kepada penulis.

6. Bapak dan Ibu tenaga kependidikan Fakultas Dakwah yang telah membantu penulis dalam mengerjakan skripsi ini.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan tugas akhir ini dengan sebaik-baiknya. Peneliti berharap pembaca dapat mengambil manfaat dari tugas akhir ini. Penulis juga menyadari bahwa karya ini jauh dari sempurna. Maka, saran dan kritik diharapkan menjadi bahan menyuntingan guna membantu penulis menjadi lebih baik. Melalui tulisan ini, penulis juga berharap agar semua orang dapat dikaruniai pahala kebaikan Allah SWT.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

ABSTRAK

Siti Zainuril Afkarina, 2025 : *Upaya Pengasuh Dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Santri Baru Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif di Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari.*

Kata Kunci : Penerimaan Diri, Santri Baru, Teknik Restrukturisasi Kognitif

Penelitian ini dilatarbelakangi dan dilandasi oleh pentingnya penerimaan diri bagi santri dalam konteks pendidikan pesantren, yang menekankan pembentukan karakter dan akhlak mulia, seringkali menghadapi tantangan dalam membantu santri menerima kekurangan dan kelebihan dirinya. Kurangnya pemahaman tentang penerimaan diri dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis santri, mengaruhi proses pembelajaran, dan perkembangan spiritual mereka.

Fokus penelitian ini adalah bagaimana upaya pengasuh dalam meningkatkan diri santri baru melalui teknik restrukturisasi kognitif di pondok pesantren. Tujuan penelitian ini adalah untuk, mendeskripsikan tingkat penerimaan diri santri di pondok pesantren tanwirul ulum, menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri santri di pondok pesantren tanwirul ulum. Penerimaan diri merupakan aspek penting dalam mengembangkan kepribadian santri, yang dapat mempengaruhi keterlibatan mereka dalam kegiatan pembelajaran dan interaksi sosial. Teknik restrukturisasi kognitif berfokus pada mengubah pola pikir negatif menjadi positif, diharapkan dapat membantu santri untuk lebih menerima diri mereka dan meningkatkan kesejahteraan mental.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan jenis penelitian deskriptif. Pengambilan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Selanjutnya dianalisis dengan mereduksi data, menyajikan data dan menarik kesimpulan. Kemudian keabsahan datanya dengan triangulasi sumber dan teknik. Lokasi yang diambil dalam penelitian ini adalah Pondok Pesantren Tanwirul di Kecamatan Umbulsari. Subjek dalam penelitian ini memakai purposive sampling, meliputi pengasuh, wali asuh, dan santri baru. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam proses dan pengalaman subjektif para santri baru.

Hasil penelitian bahwa pengasuh Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan penerimaan diri santri baru. Pengasuh tidak hanya mengajar ilmu agama, tetapi juga mendampingi santri secara emosional dan psikologis agar mereka mampu menerima diri sendiri, baik kelebihan maupun kekurangannya. Dalam meningkatkan penerimaan diri santri baru pengasuh menggunakan pendekatan dengan teknik restrukturisasi kognitif. Pendekatan ini dilakukan dengan cara membantu santri mengubah cara berpikir yang negatif menjadi lebih positif dan realistis.

DAFTAR ISI

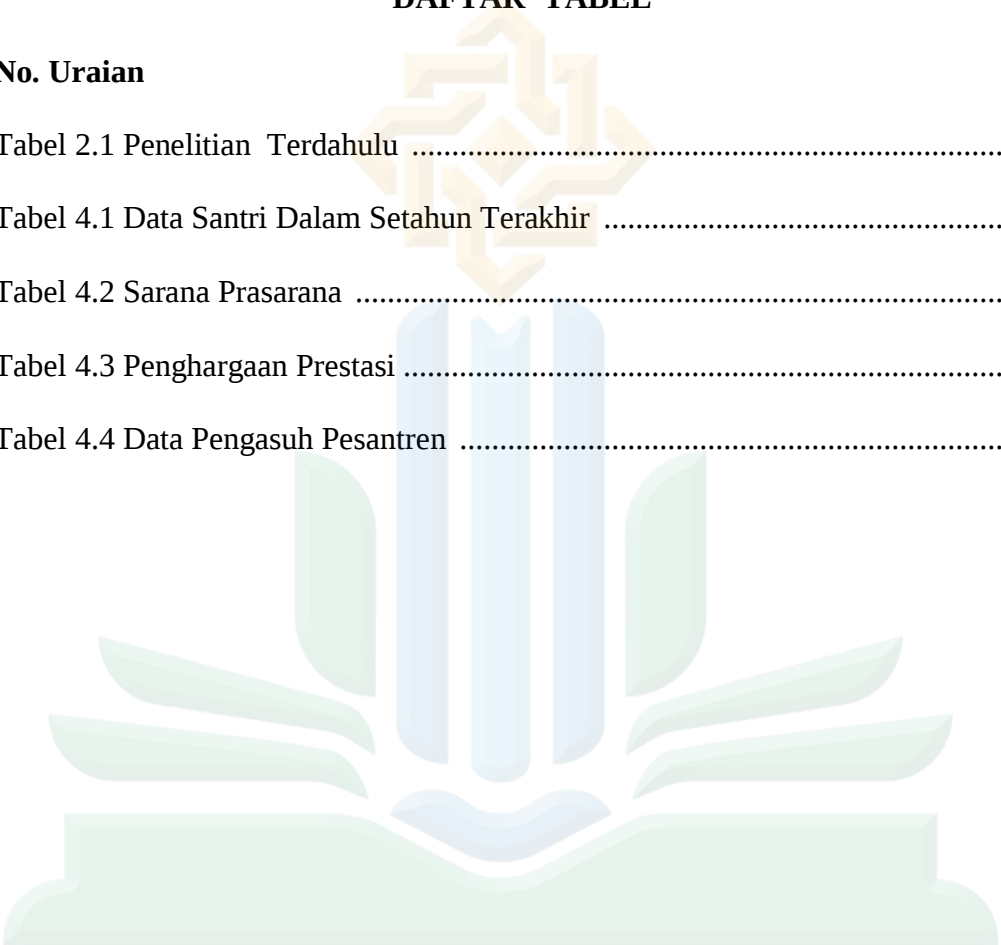
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
MOTTO	iii
PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Definisi Istilah	11
F. Sistematika Pembahasan	19
BAB II KAJIAN PUSTAKA	21
A. Penelitian Terdahulu	21
B. Kajian Teori	30
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	37

B. Tempat Penelitian	39
C. Subjek Penelitian	40
D. Teknik Pengumpulan Data	41
E. Analisis Data	44
F. Keabsahan Data	45
G. Tahap Penelitian	46
BAB IV PENYAJIAN DAN ANALISIS	48
A. Gambaran Obyek Penelitian	48
B. Penyajian Data dan Analisis	54
C. Pembahasan Temuan	65
BAB V PENUTUP	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	79
PENYAJIAN KEASLIAN TULISAN	82
MATRIKS PENELITIAN	83
PEDOMAN PENELITIAN	84
DOKUMENTASI	87
JURNAL KEGIATAN	89
SURAT IZIN PENELITIAN	90
SURAT SELESAI PENELITIAN	91
BIODATA PENULIS	92

DAFTAR TABEL

No. Uraian

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	21
Tabel 4.1 Data Santri Dalam Setahun Terakhir	52
Tabel 4.2 Sarana Prasarana	52
Tabel 4.3 Penghargaan Prestasi	54
Tabel 4.4 Data Pengasuh Pesantren	54

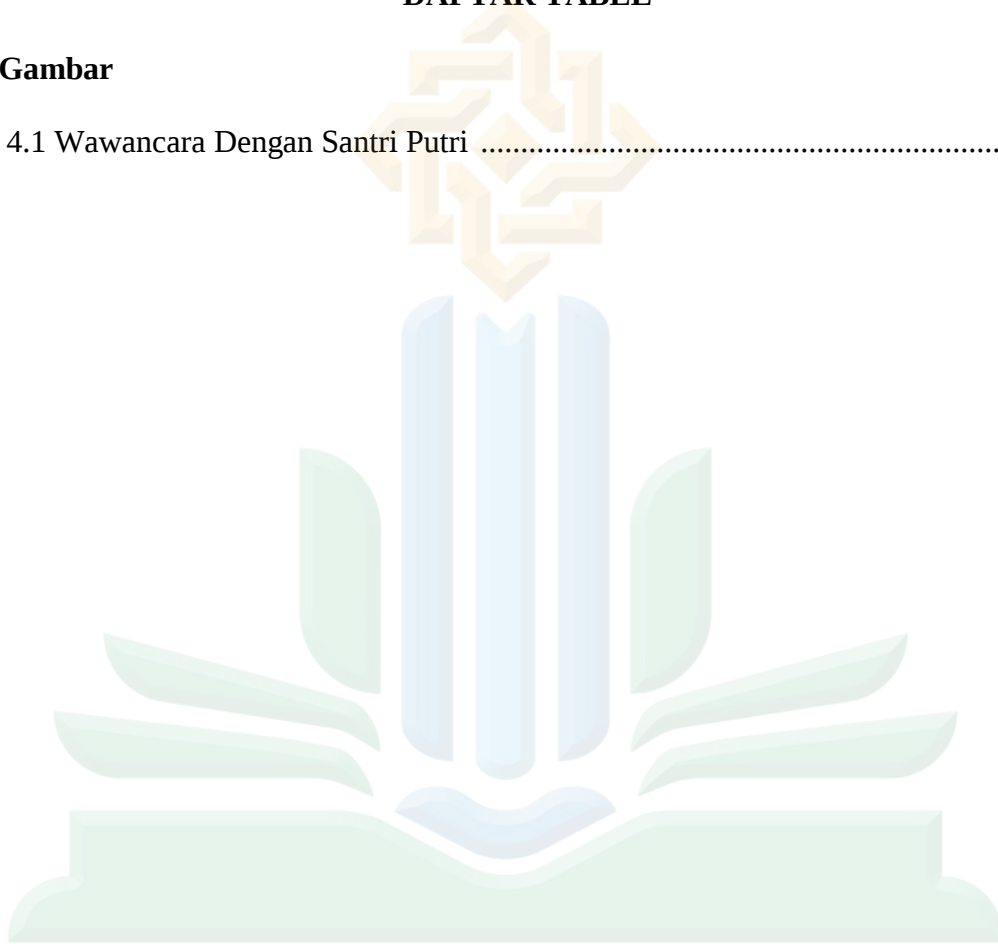


UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR TABEL

Gambar

4.1 Wawancara Dengan Santri Putri	65
---	----



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan rohani yang sangat penting bagi kelangsungan hidup manusia. Oleh karena itu, sejak zaman dahulu hingga sekarang, pendidikan merupakan sebuah kewajiban yang harus kita dapatkan supaya lebih mendekatkan kita kepada Allah. Selain itu, pendidikan juga merupakan suatu usaha manusia untuk menuju ke arah hidup yang lebih baik². Fungsi pendidikan sendiri adalah untuk membimbing anak ke arah suatu tujuan pendidikan yang kita nilai tinggi. Pendidikan juga menjadi salah satu usaha dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang berperan penting dalam membentuk pola pikir manusia yang cerdas dalam masyarakat modern yang berperan penting dalam kehidupan³.

Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UU, Sisdiknas) No. 20 Tahun 2003 dijelaskan bahwa sistem pendidikan dibagi ke dalam jalur, jenjang dan jenis Pendidikan. Jalur pendidikan meliputi pendidikan formal, nonformal dan informal. Jenjang pendidikan meliputi pendidikan dasar, pendidikan menengah, pendidikan tinggi. Sedangkan jenis pendidikan

² Faiz, Aiman, dkk, Memahami Makna Tes, Pengukuran (Measurement), Penilaian (Assessment), Dan Evaluasi (Evaluation) Dalam Pendidikan, *Jurnal Education And Development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan*, Vol.10 No.3 Edisi September 2022.

³ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, (Jakarta: Graha, Indonesia, 2005). Hal, 98

meliputi pendidikan umum kejuruan, akademik, profesi, vokasi, keagamaan dan pendidikan khusus.

Pendidikan formal dibagi ke dalam jenjang pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi dengan kurikulum yang telah ditetapkan oleh pemerintah⁴. Namun, sistem pendidikan di sekolah formal belum mampu sepenuhnya mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Pasalnya, pendidikan konvensional lebih fokus pada pendidikan akademis, sementara pendidikan keagamaan yang berpengaruh terhadap budi pekerti dan pembinaan karakter hanya diberikan sebagai mata pelajaran tambahan saja. Alhasil, banyak terjadi kerusakan moral di masyarakat akibat kurangnya pendidikan keagamaan baik di rumah maupun di sekolah. Melihat hal tersebut, tumbuh kesadaran para orang tua untuk menyekolahkan anak mereka pada lembaga pendidikan keagamaan, salah satunya pondok pesantren.

Pesantren yaitu suatu tempat pendidikan dan pengajaran yang menekankan pelajaran agama islam dan didukung asrama sebagai tempat tinggal santri yang bersifat permanen⁵. Pondok pesantren dikenal sebagai suatu lembaga pendidikan Islam tertua di Indonesia dan menjadi lembaga yang memiliki kontribusi penting dalam ikut serta mencerdaskan bangsa. Banyaknya jumlah pesantren di Indonesia, serta besarnya jumlah santri pada

⁴ Hasanah, Hasyim, Teknik-Teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-Ilmu Sosial), *Jurnal At-Taqaddum*, Volume 8, Nomor 1, Juli 2016.

⁵ Hasanah, Hasyim, Teknik-Teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-Ilmu Sosial), *Jurnal At-Taqaddum*, Volume 8, Nomor 1, Juli 2016.

tiap pesantren menjadikan lembaga ini layak diperhitungkan dalam kaitannya dengan pembangunan bangsa di bidang pendidikan dan moral. Pesantren menjadi salah satu rahim yang menetas para pejuang yang selain militan, juga bertanggungjawab penuh terhadap tugas serta lingkungannya. Bertanggungjawab secara vertikal maupun horizontal dalam melahirkan serta membesarkan Indonesia.

Pesantren sebagai lembaga pendidikan keagamaan merupakan realitas yang tak dapat dipungliri. Sepanjang sejarah yang dilaluinya, pesantren terus menekuni pendidikan tersebut dan menjadikannya sebagai fokus kegiatan, pesantren telah menunjukkan daya tahan yang cukup kokoh sehingga mampu melewati berbagai zaman dengan beragam masalah yang dihadapinya. Untuk menjadikan pesantren sebagai lembaga pendidikan ideal, tentu saja ia harus menghadapi dan menuntaskan beragam persoalan yang saat ini sedang menantang atau bahkan mengancamnya. Disadari atau tidak, gempuran modernisasi, dengan segala dampaknya, membuat pesantren agak kelimpungan dalam menghadapi ragam masalah yang dihadapi.⁶ Santri diharapkan mampu mengaktualisasikan dirinya selama dirinya berada di lingkungan pesantren. Karena apabila seorang individu telah mampu mengaktualisasi dirinya secara penuh, maka segala potensi yang ada pada dirinya akan muncul dan teroptimalkan. Apabila hal itu tidak dilakukan, maka santri maupun alumni pesantren

⁶ Kompri, *Manajemen & Kepemimpinan Pondok Pesantren*, (Jakarta: Prenatamedia Group, 2018), hal.66

akan gagap dalam menghadapi perubahan global yang berkembang dengan cepat.

Setiap individu yang ingin mencapai tingkat aktualisasi diri, maka harus mencapai tingkatan yang bernama bahagia. Apabila seorang tidak bahagia, maka dirinya tidak akan pernah mampu mencapai tingkatan aktualisasi diri dalam hidupnya. Shaver dan Friedman, menyebutkan bahwa beberapa esensi kebahagiaan atau keadaan sejahtera, kenikmatan atau kepuasan, diantaranya adalah sikap menerima (*Acceptance*), kasih sayang (*Affection*), dan prestasi (*achievement*). Hurlock, menyebut bahwa “anak yang menerima dirinya, sebagaimana mereka menerima sebagai orang lain yang disukai. Bila anak cukup menyukai dirinya, mereka menunjang penerimaan social”. Maka bagi seorang anak, sangat penting untuk memiliki penerimaan dalam dirinya. Karena dengan penerimaan itulah anak dapat berhubungan baik dan mengerti orang lain disekitarnya. Anak yang diterima orang lain merasa mudah untuk menyukai dan menerima diri sendiri. Mereka menjadi orang yang menyesuaikan diri dengan baik serta disenangi teman sebayanya dan orang dewasa. Apabila santri tidak mampu mempunyai konsep menerima diri dalam dirinya, ia akan sulit menyesuaikan diri kurang disenangi oleh teman sebaya, dan akhirnya ia tidak mampu menunjukkan potensinya.

Self acceptance, (penerimaan diri) didasarkan pada pengetahuan yang mendalam tentang diri individu serta kepuasan individu atau kebahagiaan individu mengenai dirinya dan berfikir mengenai

kebutuhannya untuk memiliki mental yang sehat. Remaja yang menerima diri diartikan sebagai individu yang tidak bermasalah dengan diri sendiri sehingga memiliki kesempatan untuk bergaul dengan lingkungannya. Menurut Kubber Rose, dan Tom mengatakan bahwa sikap penerimaan diri terjadi bila seseorang mampu menhadapi kenyataan daripada hanya menyerah pada pengunduran diri atau tidak ada harapan⁷. Penerimaan diri merupakan keadaan dimana seseorang atau individu dapat memahami diri dan menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kekurangan yang ada dalam dirinya secara realistis. Salah satu ciri seseorang yang memiliki penerimaan diri yang baik adalah untuk merasa berharga. Hal tersebut juga telah Allah jelaskan dalam ayat Al Qur'an surat Ali 'Imran ayat 139 sebagaimana berikut:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

*“Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.” (QS. Ali 'Imran [3]:139).*⁸

Berhubungan dengan ayat di atas, Al Baidawi menerangkan bahwa larangan merasa lemah dan bersedih atas apa yang menimpa kaum muslimin pada masa Perang Uhud menunjukkan makna agar supaya tidak merasa lemah atau terhina dengan segala perjuangan yang telah dilakukan, atas segala sesuatu yang menimpa, dan bagi orang-orang yang menjadi korban

⁷ Kompri, Manajemen & Kepemimpinan Pondok Pesantren, Jakarta: Prenatamedia Group, 2018

⁸ Kementerian Agama RI, Al Qur'an dan Terjemahan, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al Qur'an, 2019), 90.

perang tersebut tidak perlu bersedih. Larangan tersebut diberikan karena orang-orang mukmin memiliki status dan kedudukan yang lebih tinggi disisi Allah. Dari pernyataan Al Baidawi tersebut juga tersirat makna bahwa manusia dilarang untuk merasa lemah, terhina, bahkan sedih, karena pada dasarnya manusia mempunyai status atau potensi yang baik ketika menghadapi suatu permasalahan. Selain itu, ayat di atas juga menunjukkan pentingnya memahami diri sendiri dan melihat sejauh mana keberhasilan seseorang atas segala usaha yang telah dilakukan. Di sinilah letak kedekatan makna dengan wawasan diri, dan hal itu juga selaras dengan makna al-Baqarah [2]: 286, bahwa Allah tidak membebani seorang kaum melainkan sesuai dengan kemampuannya.

Kehidupan pondok pesantren dengan banyaknya kegiatan serta interaksi dengan berbagai macam karakter⁹. Hal ini terkait dengan perkembangan tentu turut andil dalam pembentukan kepribadian santri termasuk dalam penerimaan diri. Penerimaan diri atau *self acceptance* juga berpengaruh terhadap pertahanan santri dalam menjalani kehidupan di pondok pesantren. Pondok pesantren Tanwirul Ulum mempunyai konsep pengajaran dimana santri dididik untuk bisa berbahasa Arab dan bahasa Inggris, Muhadoroh, dan juga masih banyak kegiatan ekstrak yang lain. Dari berbagai kegiatan tersebut tentunya mengharuskan santri untuk memiliki kemampuan dan pertahanan diri yang dimana pertahanan diri ini harus diimbangi juga dengan penerimaan diri.

⁹ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, (Jakarta: Graha, Indonesia, 2005). Hal, 98

Penerimaan diri ini merupakan sebuah sikap yang didasarkan pada pujian yang relatif objektif mengenai kemampuan dan nilai diri berdasarkan kemampuannya dan mengakui secara realistic atas kelemahannya namun tetap memiliki rasa puas terhadap kemampuan dan juga kelemahannya, sehingga menjadikannya individu yang tetap bersyukur dan pantang menyerah.

Berdasarkan wawancara dan pengamatan yang dilakukan di pondok pesantren Tanwirul Ulum dengan masalah yang ada dalam pondok pesantren, gejala yang ada pada diri santri biasanya selalu menyerang pada mental santri terutama pada awal masukan pesantren, kurangnya penerimaan diri santri menimbulkan menurunnya motivasi belajar beberapa masalah yang di alami yaitu, merasa tidak betah karena masih ingat orang tua, masih kepikiran akan takut teman baru, peraturan dalam pondok, bahkan berdampak pada kesehatan santri menjadi mudah sakit. Berdasarkan dengan penjelasan diatas bahwasannya uraian permasalahan yang dihadapi santri dalam penerimaan diri menimbulkan permasalahan pada dirinya salah satunya yaitu, menurunnya minat belajar. Mencermati hal tersebut, maka penelitian menggunakan teknik restrukturisasi kognitif diharapkan dapat membantu santri baru dalam meningkatkan penerimaan diri dalam pondok pesantren.¹⁰

Pondok pesantren Tanwiratul Ulum masih menggunakan konsep pengajaran dan pembinaan santri secara konvensional/tradisional kepada

¹⁰ Wawancara dengan Pengurus Nadia, tanggal 2 Agustus 2022 di Kantor Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari

santri. Maka pantas saja, jika pesantren ini masih menggunakan teguran dan hukuman kepada diri santri dalam mengawasi kegiatan santri sehari-hari. Dari masalah penerimaan diri dalam santri pondok tersebut perlu adanya penanganan untuk mencegah permasalahan yang bertambah, maka dengan memberikan konseling kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif pada santri dalam meningkatkan penerimaan diri yang negative, menjadi positif, sehingga santri memiliki keinginan untuk lebih meningkatkan penerimaan diri mereka. Teknik ini sangat cocok diterapkan dalam mengatasi penerimaan diri negative, karena dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat mengubah perilaku seseorang dari yang negatif ke positif.

Menurut Murk, restrukturisasi kognitif yaitu, teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli (santri) dalam berfikir, merasa bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan atau persepsi diri yang negative, atau rasional menjadi lebih rasional/realistik. Teknik ini tepat untuk membantu santri untuk meningkatkan penerimaan diri dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif yang akan diarahkan dengan perbaikan dalam diri, dengan tujuan untuk memberikan pertolongan pada permasalahan individu santri. Bimbingan ini merupakan suatu usaha untuk mencapai kebahagiaan hidup pribadi, kehidupan efektif dan produktif dalam pondok pesantren¹¹. Maka dari itu,

¹¹ Kompri, Manajemen & Kepemimpinan Pondok Pesantren, Jakarta: Prenatamedia Group, 2018

akan dilaksanakan bimbingan dan arahan terhadap santri dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan penerimaan diri santri di pondok pesantren.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif merupakan layanan bimbingan dan konseling yang diselenggarakan dalam suasana membimbing untuk mengentaskan permasalahan setiap individu dalam anggota atau kelompok dengan diarahkan pada perbaikan dalam diri santri dengan memanfaatkan teknik dan dinamika kelompok. Sejalan dengan permasalahan tersebut, bahwa penerimaan diri adalah ketika seseorang mampu menerima dirinya dengan baik maka seseorang tersebut akan mudah menghargai apa yang ada pada dirinya, karena dengan percaya pada potensi atau kemampuan yang dimiliki, maka ia mampu mewujudkan harapan sesuai dengan apa yang ia mau, atau lebih realistis. Kekurangan yang dimiliki akan dianggap sebagai awal adanya harapan untuk menjadi pribadi yang lebih baik tanpa sedikitpun menyalahkan atau menampung pendapat buruk yang ia terima atau dengar dari orang lain, hingga tidak adanya timbul rasa amarah berlebihan terhadap orang lain. Oleh karena itu penulis akan menuangkannya dalam sebuah penelitian yang berjudul **“Upaya Pengasuh Dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Santri Baru Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif di Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari”**.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah ada maka fokus penelitian dalam penelitian ini adalah Bagaimana upaya pengasuh dalam meningkatkan penerimaan diri santri baru melalui teknik restrukturisasi kognitif di pondok pesantren tanwirul ulum umbulsari.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan atau mengetahui upaya pengasuh dalam meningkatkan penerimaan diri santri baru melalui teknik restrukturisasi kognitif di pondok pesantren tanwirul ulum umbulsari.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis dan praktis. Adapun manfaat penelitian baik secara teoritis dan praktis sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat menambah wawasan ilmu, pengetahuan tentang bagaimana santri baru menerima dirinya di pondok pesantren melalui teknik restrukturisasi kognitif.
- b. Memberikan bimbingan terhadap santri dengan meningkatkan penerimaan diri selama di pondok pesantren.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pengasuh Pesantren

Penelitian ini diharapkan dapat menjadikan acuan pengasuh agar menerima dirinya dengan baik di pondok pesantren.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam melalui penelitian tentang penerimaan diri santri dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

c. Bagi Santri

Penelitian ini dapat meningkatkan penerimaan diri santri di pondok pesantren.

E. Definisi Istilah

Untuk dapat memperjelas adanya judul penelitian ini yaitu “ Upaya Pengasuh Dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Santri Baru Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif di Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari”, maka dibutuhkan definisi untuk beberapa istilah sebagai berikut :

1. Pengasuh

Istilah pengasuh mengacu kepada individu atau kelompok yang bertanggungjawab dalam memberikan bimbingan, pendidikan, dan dukungan emosional kepada santri, khususnya di lingkungan pesantren. Pengasuh tidak hanya berfungsi sebagai pendidik yang mentransfer ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai pembimbing yang membantu santri

dalam proses perkembangan pribadi dan spiritual. Dalam setting pesantren, peran pengasuh menjadi krusial karena berinteraksi langsung dengan santri dalam suasana yang akrab, sehingga dapat mempengaruhi perkembangan karakter dan penerimaan diri santri. Penerimaan diri merujuk pada sikap individu yang mampu menerima dan menghargai diri sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangan, yang sangat penting bagi santri dalam membangun identitas diri yang positif. Pengasuh diharapkan dapat memanfaatkan teknik *cognitive restructuring* untuk membantu santri mengidentifikasi pola pikir negative yang mungkin menghambat penerimaan diri mereka, dengan memberikan bimbingan yang tepat pengasuh dapat menciptakan lingkungan yang mendukung, dimana santri merasa aman untuk mengeksplorasi diri mereka sendiri, serta memperoleh keterampilan yang diperlukan untuk mengubah cara berpikir mereka. Proses pengasuhan ini melibatkan pendekatan yang integrative mencakup aspek pendidikan akademik, pengembangan nilai-nilai spiritual, serta dukungan emosional yang diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan mental santri. Dengan demikian, pengasuh berperan sebagai mentor yang tidak hanya mengajarkan pengetahuan, tetapi juga menciptakan ruang bagi santri untuk tumbuh dan menerima diri mereka secara utuh.¹²

Pengasuh pondok pesantren adalah individu yang memegang peranan sentral dalam pengelolaan dan proses pembelajaran di pesantren, institusi pendidikan berbasis agama Islam yang menjadi tempat tinggal

¹² Santrock, J.W. (2011). *Life-Span Development*. 6th ed. New York: McGraw-Hill.

bagi santri. Secara umum, pengasuh berfungsi sebagai guru, pembimbing, dan pelindung yang bertanggung jawab dalam menumbuhkan dan mengembangkan pengetahuan serta karakter santri. Pengasuh tidak hanya menyampaikan ilmu religius, tetapi juga membangun lingkungan yang mendukung perkembangan sosial dan emosional santri. Dalam obligasi mereka, pengasuh diharapkan mampu mentransfer pengetahuan mengenai berbagai aspek ajaran Islam, mulai dari kajian kitab kuning, fiqh, hadis, hingga ilmu pengetahuan umum. Selain itu, pengasuh berperan penting dalam pembinaan moral dan etika santri, dengan tujuan membentuk individu yang tidak hanya cerdas, tetapi juga berakhlak baik dan mampu menerapkan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai pembina karakter, pengasuh juga berperan dalam memberikan perhatian terhadap masalah emosional dan psikologis santri. Melalui pendekatan konseling, pengasuh membantu santri mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi, baik dalam aspek akademis, sosial, maupun pribadi. Oleh karena itu, pengasuh diharapkan memiliki kemampuan komunikasi yang baik dan keterampilan interpersonal yang memadai agar dapat menjalin hubungan harmonis dengan santri.¹³

2. Teknik Restrukturisasi Kognitif

Teknik restrukturisasi kognitif yang dikembangkan oleh Meichenbaum ini fokus utamanya adalah mengubah keyakinan

¹³ H. Ma'ruf, A. (2023). Pengasuh Pesantren. *Peran dan Tantangan dalam Pendidikan Modern*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. 1

irasional konseling yang negative, menjadi ke hal yang lebih positif,¹⁴ yang terpusat pada pesan-pesan negative, yang disampaikan oleh orang kepada diri sendiri dan cenderung melumpuhkan kreatifnya serta menghambat dan mengambil tindakan penyesuaian diri yang realitis.

Peneliti menyimpulkan bahwa orang yang mendengarkan diri sendiri yang sama-sama menciptakan suatu dialog internal dan berkisar pada pendengaran pesan yang negative, dari diri sendiri.

Berikut adalah empat langkah teknik restrukturisasi cognitive beserta penjelasannya :

1. Identifikasi pikiran negatif :

Langkah pertama adalah mengenali dan mencatat pikiran-pikiran negatif yang muncul. Ini penting untuk menyadari pola pikir yang dapat merugikan, misalnya seseorang mungkin berfikir “saya tidak pernah berhasil dalam apapun.”

Identifikasi ini membantu individu menjadi lebih sadar akan pikiran yang merusak.

2. Evaluasi pikiran :

Setelah mengidentifikasi pikiran negatif, langkah selanjutnya adalah mengevaluasi apakah pikiran tersebut benar atau tidak.

Apakah ada bukti yang mendukung pemikiran tersebut? Dalam contoh sebelumnya, individu dapat merefleksikan pencapaian-

¹⁴ Hadi, I. (2023). Peran Bimbingan Konseling Islam dalam Meningkatkan Motivasi Santri Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Sunan Drajat Lamongan. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1). <https://doi.org/10.55352/bki.v3i1.184>

pencapaian kecil yang telah diraih sebagai bukti bahwa pemikirannya tidak akurat.

3. Gantilah dengan pikiran positif :

Setelah mengevaluasi pikiran negatif, individu perlu menggantinya dengan pikiran yang lebih realistis dan positif. Misalnya, dari pikiran “saya tidak pernah berhasil.” Seseorang dapat merestrukturisasinya menjadi “saya telah berhasil dalam beberapa hal dan belajar dari pengalaman saya.” Ini membantu menciptakan perspektif yang lebih seimbang dan konstruktif.

4. Uji pikiran baru :

Langkah terakhir adalah menguji efektivitas pikiran baru tersebut dalam situasinya nyata. Cobalah untuk menerapkan pikiran positif yang telah dibentuk dan perhatikan apakah hal itu mengubah cara individu merasa atau berperilaku. Jika berhasil, maka proses ini dapat diulang dan diperdalam.¹⁵

3. Penerimaan Diri

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, Penerimaan adalah proses, cara, perbuatan menerima. Diri adalah seseorang. Jadi, penerimaan diri adalah proses atau suatu cara seseorang yang dapat menerima perbuatannya sendiri. Menurut Santrock, Diri adalah kekuatan yang terkumpul atas apa yang dimiliki seseorang untuk menunjukkan keberadaan dirinya, hal tersebut akan menambah pada kepercayaan diri

¹⁵ Beck, A.T. (1976). *Cognitive Therapy and The Emotional Disorder*. New York: Penguin Books.

yang dimiliki oleh seseorang¹⁶. James P. Chaplin mengatakan bahwa, penerimaan diri adalah suatu sikap yang dimiliki oleh manusia yang pada dasarnya ia merasa puas terhadap diri sendiri, serta pengetahuan-pengetahuan akan keterbatasan-keterbatasan dirinya sendiri.¹⁷ Peneliti menyimpulkan bahwa proses penerimaan diri ini ialah fase, dimana seseorang percaya dan memahami akan kemampuan diri di atas kelemahan dan kelebihan dirinya.

Kemampuan diri dalam menerima keadaan diri, baik kelemahan maupun kelebihan, dapat didefinisikan sebagai kesadaran dan pengertian individu terhadap kondisi diri mereka, termasuk kualitas positif dan negative yang dimiliki. Ini mencakup kemampuan untuk mengenali dan menghargai kekuatan serta potensi dimiliki, sambil juga mengakui dan menerima kelemahan atau kekuaranga tanpa merasa tertekan. Penerimaan ini berkontribusi pada pengembangan harga diri yang sehat, peningkatan kesejahteraan mental, dan kemampuan untuk tumbuh serta berkembang secara pribadi. Dapat didefinisikan sebagai kesadaran emosional dan kognitif individu yang mencakup pengenalan serta pengertian terhadap kondisi diri sendiri. Ini melibatkan beberapa aspek berikut:

- a. Kesadaran diri
- b. Penerimaan diri

¹⁶ Herlina, L., Syamsun, A., & Pujiarohman, P. (2023). Penyuluhan Pencegahan Kekerasan Seksual Pada Anak di Pondok Pesantren Raudlatussibyan NW Belencong Lombok Barat. *Jurnal Warta Desa (JWD)*, 5(3). <https://doi.org/10.29303/jwd.v5i3.274>

¹⁷ J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikolog*, terj, Kartini Kartono (Jakarta: Rajawali Press, 2015), hal, 451

- c. Penghargaan diri
- d. Resiliensi
- e. Pertumbuhan pribadi
- f. Hubungan sosial yang sehat

4. Santri Baru

Peneliti mendefinisikan santri sebagai julukan yang diberikan kepada seseorang yang sedang menuntut ilmu agama Islam di pondok pesantren. santri pondok pesantren adalah individu yang menempuh pendidikan di institute pendidikan islam yang bersifat tradisional , di mana mereka mempelajari ilmu agama serta ilmu pengetahuan umum. Di pesantren, santri tidak hanya belajar teori, tetapi juga praktik keagamaan dan keterampilan hidup. Proses pendidikannya melibatkan pengajaran Al-Quran, Kitab Kuning, dan berbagai disiplin ilmu lainnya, dengan pola pembelajaran yang menekankan pada nilai-nilai kesederhanaan, disiplin, dan kemandirian. Santri sering kali tinggal di pesantren untuk mengikuti program pendidikan yang telah ditentukan dan berinteraksi dengan sesama santri serta pengasuh pesantren.

Santri baru adalah istilah yang digunakan untuk merujuk pada individu atau pelajar yang baru saja mendaftar dan mulai belajar di sebuah pondok pesantren, sebuah lembaga pendidikan yang berfokus pada pembelajaran agama islam. Proses penerimaan santri baru biasanya melibatkan serangkaian tahapan, mulai dari pendaftaran hingga orientasi

untuk mengenalkan mereka pada kehidupan di pesantren. Masa awal ini penting karena santri baru perlu beradaptasi dengan lingkungan baru yang memiliki aturan dan tradisi yang dikenal berdasarkan nilai-nilai Islam. Selama periode ini, mereka biasanya mendapatkan bimbingan dari santri senior dan pengasuh pesantren yang bertugas untuk membimbing dan mendukung mereka dalam memahami berbagai aspek nilai dari pembelajaran secara kognitif sampai interaksi sosial. Santri baru diharapkan dapat mengikuti berbagai kegiatan pendidikan yang meliputi pengajaran kitab kuning, hafalan Al-Qur'an, dan pelajaran ilmu agama lainnya, yang semuanya bertujuan untuk memperdalam pengetahuan mereka tentang Islam. Selain itu, santri baru juga akan dilibatkan dalam kegiatan sehari-hari yang menumbuhkan kedisiplinan dan rasa tanggung jawab, seperti menjaga kebersihan lingkungan pesantren, mengikuti shalat berjamaah, dan berpartisipasi dalam perayaan adat dan keagamaan.

Selama masa belajar, mereka tidak hanya dibekali dengan ilmu agama, tetapi juga keterampilan hidup yang penting untuk membentuk karakter mereka. Kehadiran santri baru sangat penting dalam dinamika pesantren, karena mereka membawa semangat baru dan harapan untuk masa depan. Harapannya, pengalaman yang diperoleh selama menjadi santri baru akan membekali mereka dengan pemahaman yang mendalam tentang agama dan membentuk mereka menjadi individu yang berakhlak baik serta berkontribusi positif kepada masyarakat. Oleh karena itu, masa awal ini

menjadi fondasi yang krusial dalam perjalanan pendidikan dan spiritual mereka selama di pesantren.

5. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam skripsi ini terdiri dari bab awal sebagai pengantar dan bab terakhir sebagai penutup.

Pada bagian awal tulisan ini, yakni Bab I, dipaparkan pengantar yang mencakup konteks dilakukannya penelitian, fokus masalah yang menjadi fokus kajian, tujuan serta manfaat dari studi yang dilakukan, penjelasan mengenai istilah-istilah kunci, dan sistematika atau alur pembahasan yang disajikan.

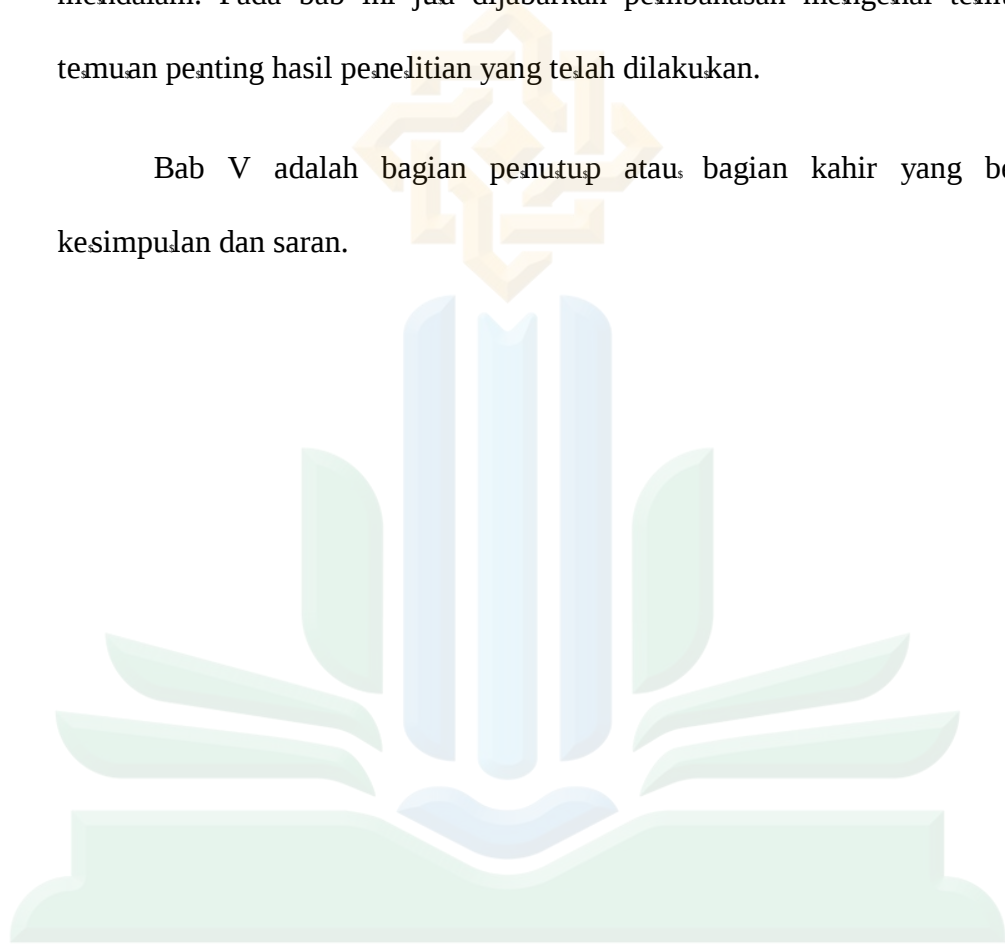
Bagian kedua dari tulisan ini, yakni Bab II, mengupas tinjauan literatur yang meliputi penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan topik yang diangkat, serta kerangka teori yang melandasi dan berkaitan dengan permasalahan yang dikaji.

Pada BAB III, dipaparkan secara rinci mengenai metodologi yang digunakan dalam penelitian ini, mencakup penjelasan tentang pendekatan dan jenis penelitian yang dipilih, lokasi serta subjek yang menjadi sumber data, teknik pengumpulan data dan metode analisisnya, upaya validasi untuk menjamin keabsahan data, serta tahapan-tahapan yang dilalui dalam proses penelitian.

Bagian inti dari skripsi ini tertuang dalam Bab IV, di mana data yang telah diperoleh dari lapangan dipaparkan dan dianalisis secara

mendalam. Pada bab ini jua dijabarkan pembahasan mengenai temuan-temuan penting hasil penelitian yang telah dilakukan.

Bab V adalah bagian penutup atau bagian kahir yang berisi kesimpulan dan saran.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Langkah awal yang dilakukan oleh peneliti sebelum melakukan penelitian adalah dengan melakukan penelitian terdahulu melalui kajian kepustakaan. Hal ini sangatlah penting karena untuk memastikan belum adanya penelitian sejenis yang ditulis oleh peneliti sebelumnya. Memang telah banyak penelitian yang membahas tentang konseling cognitive restructuring, penerimaan diri santri, maupun masalah santri di pondok pesantren, akan tetapi penelitian tentang Upaya Pengasuh Dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Santri Melalui Konseling Cognitive Restructuring belum ada. Oleh karena itu, dalam kajian kepustakaan ini peneliti mencantumkan hasil-hasil peneliti

terdahulu sebagai berikut :

Tabel 2.1. Orisinalitas Penelitian

Penelitian Terdahulu	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
Teknik Konseling Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan <i>Self Acceptance</i> (Penerimaan Diri) Bagi Perempuan Hamil Diluar	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif	Hasil penelitian ini dapat dijelaskan adalah proses konseling <i>Cognitive Restructuring</i> untuk meningkatkan penerimaan diri <i>Self Acceptance</i> bagi perempuan	Variabel bebas dan variabel terikat yang digunakan sama dengan variabel yang digunakan peneliti.	Sementara objek atau sampel yang dipilih berbeda dengan penelitian ini.

Nikah Di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya		hamil diluar nikah di kecamatan Pakal Surabaya. Hal ini dapat dilihat dari prosentase, sebanyak 75%. Dan juga dapat dilihat dari perubahan-perubahan perilaku konseli yaitu, adalah dapat dikategorikan cukup berhasil. Hal ini dapat dilihat dari prosentase, sebanyak 75%. Dan juga dapat dilihat dari perubahan-perubahan perilaku konseli yaitu, konseli sudah mulai menerima dan menyanyangi bayi yang dilahirkannya. Pola pikir yang irasional terhadap kenyataan hidupnya dan sudah mulai bersemangat lagi		
Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Dalam Meningkatkan <i>Body Image</i>, Yang Negatif Pada Peserta	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif.	Adanya perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan hasil posttest, artinya dapat dinyatakan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan	Varibel bebas (Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>) yang sama dengan variabel penelitian yang dilakukan peneliti.	Sementara a penelitian ini memilih objek atau variabel terikat (meningkatkan

Didik Kelas IX Di SMP Perintis 2 Bandar Lampung		teknik <i>cognitive restructuring</i> berpengaruh dalam meningkatkan <i>body image</i> , yang negative, menjadi positif pada peserta didik kelas IX di SMP Perintis 2 Bandar Lampung.		penerimaan diri santri) yang berbeda dengan penelitian tersebut (Meningkatkan <i>Body Image</i> , Yang Negatif).
Pengaruh Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri (Penelitian Pada Siswa Kelas VIII SMPN 13 Kota Magelang)	Penelitian ini menggunakan metode <i>pretest posttest one group design</i> .	Hasil menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik <i>cognitive restructuring</i> berpengaruh terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa kelas VIII B SMPN 13 Kota Magelang Tahun Ajaran 2018/2019.	Varibel bebas (Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>) yang sama dengan variabel penelitian yang dilakukan peneliti.	Sementara penelitian ini memilih objek atau variabel terikat (meningkatkan penerimaan diri santri) yang berbeda dengan penelitian tersebut (Peningkatan Rasa Percaya Diri). penelitian ini juga lebih fokus pada pengukuran ada tidaknya pengaruh dari

				layanan konseling yang diberikan.
Keefektifan Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Meningkatkan <i>Self Efficacy</i> Akademik Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Purworejo	Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain penelitian <i>one group pretest posttest design</i> .	penelitian ini terdapat keefektifan teknik <i>cognitive restructuring</i> terhadap peningkatan <i>self efficacy</i> akademik siswa kelas VIII dengan taraf signifikansi 5% diperoleh ($z = 2,666, p < 0,05$) dengan demikian dapat disimpulkan hipotesis yang diajukan diterima.	Varibel bebas (Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>) yang sama dengan variabel penelitian yang dilakukan peneliti.	Sementara penelitian ini memilih objek atau variabel terikat (meningkatkan penerimaan diri santri) yang berbeda dengan penelitian tersebut (Peningkatan <i>Self Efficacy</i> Akademik Siswa). Penelitian ini juga lebih menekankan pada arah efektivitas layanan yang digunakan terhadap <i>self efficacy</i> siswa.
Penggunaan Teknik Restructurisasi Kognitif Untuk Meredukasi	Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif	setelah diberikan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif,	Varibel bebas (<i>Teknik Cognitive Restructuring</i>) yang sama dengan variabel penelitian yang	Sementara penelitian ini memilih

Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Semester Pada Siswa Kelas XI Di MAN 3 Medan		kecemasan dalam menghadapi ujian semester pada siswa cenderung menurun. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif digunakan untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester.	dilakukan peneliti.	objek atau variabel terikat (meningkatkan penerimaan diri santri) yang berbeda dengan penelitian tersebut (Mereduksi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Semester).
--	--	---	---------------------	--

a) Pada penelitian skripsi yang di tulis oleh Diyan Fitriya Ningsih
(2018) Fakultas Dakwah Dan Komunikasi

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dengan judul
Teknik Konseling Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan *Self Acceptance* (Penerimaan Diri) Bagi Perempuan Hamil

Diluar Nikah Di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya. Skripsi ini menjelaskan tentang perempuan hamil diluar nikah agar bisa meningkatkan *Self Acceptance* bagi dirinya. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian metode kualitatif. Adapun pengumpulan data penelitian ini, peneliti menggunakan teknik observasi, dokumentasi dan wawancara. Dari skripsi tersebut

kesimpulan yang dapat dijelaskan adalah proses konseling *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan penerimaan diri *Self Acceptance* bagi perempuan hamil diluar nikah di kecamatan Pakal Surabaya. Hal ini dapat dilihat dari prosentase sebanyak 75%. Dan juga dapat dilihat dari perubahan-perubahan perilaku konseli yaitu, adalah dapat dikategorikan cukup berhasil. Hal ini dapat dilihat dari prosentase sebanyak 75%. Dan juga dapat dilihat dari perubahan-perubahan perilaku konseli yaitu, konseli sudah mulai menerima dan menyanyangi bayi yang dilahirkannya. Pola pikir yang irasional terhadap kenyataan hidupnya dan sudah mulai bersemangat lagi.¹⁸

- b) Pada penelitian skripsi yang di tulis oleh Isnaini Kusuma Hati (2019) Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dengan judul *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Meningkatkan Body Image Yang Negatif Pada Peserta Didik Kelas IX Di SMP Perintis 2 Bandar Lampung*. Skripsi ini menjelaskan tentang persepsi atau pemikiran seseorang terhadap bentuk tubuh atau berat tubuhnya, bagaimana seseorang memandang tubuhnya sendiri, serta bagaimana perilaku seseorang yang mengarah pada evaluasi terhadap penampilan fisiknya. Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Adapun

¹⁸ Diyan Fitriya Ningsih, Skripsi: *Teknik Konseling Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Acceptance (Penerimaan Diri) Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah Di Pakal Surabaya*, (Surabaya : UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018)

pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket *body image*, wawancara, observasi dan dokumentasi. Dari skripsi tersebut kesimpulan yang dapat dijelaskan adalah hasil perhitungan rata-rata skor image, sebelum diberikan perlakuan (layanan) teknik *cognitive restructuring* diperoleh nilai dari hasil pretest 55,00, setelah diberikan perlakuan (layanan) teknik *cognitive restructuring* dan mengalami peningkatan dengan hasil posttest 104,43. perbandingan hasil pretest dan posttest menghasilkan $55,00 < 104,43$ dengan hasil rata-rata (mean) $55,00 < 104,43$. Pada skor *posttest* dengan *gain score* sebesar 49,43. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test* dengan taraf signifikan 0,05 (5%), diperoleh nilai Z sebesar -2,321 dan *symp. Sig. (2-tailed)* bernilai 0,018. Artinya nilai 0,018 lebih kecil dari $<0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat diketahui adanya perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan hasil posttest, artinya dapat dinyatakan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh dalam meningkatkan *body image* yang negative, menjadi positif pada peserta didik kelas IX di SMP Perintis 2 Bandar Lampung.¹⁹

- c) Pada penelitian skripsi yang di tulis oleh Septi Kurniawati (2018) Fakultas Keguruan Dan Ilmu, Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang dengan judul

¹⁹ Isnaini Kusuma Hati, Skripsi: *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Meningkatkan Body Image Yang Negatif Pada Peserta Didik Kelas IX Di SMP Perintis 2 Bandar Lampung*, (Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2019).

Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri (Penelitian Pada Siswa Kelas VIII SMPN 13 Kota Magelang). Skripsi ini menjelaskan tentang pengaruh konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan rasa percaya diri. Dalam penelitian ini menggunakan metode *pretest posttest one group design*. Adapun pengumpulan data dalam penelitian ini adalah pengisian angket percaya diri. Dari kesimpulan skripsi tersebut yang dapat dijelaskan adalah hasil menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa kelas VIII B SMPN 13 Kota Magelang Tahun Ajaran 2018/2019.²⁰

- d) Pada penelitian skripsi yang di tulis oleh Shinta Muliawati (2019) Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang dengan judul Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Akademik Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Purworejo. Skripsi ini menjelaskan tentang siswa-siswa yang mengalami kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Jenis penelitian ini adalah

²⁰ Septi Kurniawati, Skripsi: *Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri (Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMPN 13 Kota Magelang)*, (Magelang: Universitas Muhammadiyah Magelang, 2018).

penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest posttest design*. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes skala psikologis. Pada penelitian skripsi ini menunjukkan bahwa peningkatan yang dialami mencapai 12.20%. dalam penelitian ini terdapat keefektifan teknik *cognitive restructuring* terhadap peningkatan *self efficacy* akademik siswa kelas VIII dengan taraf signifikansi 5% diperoleh ($z = 2,666, p < 0,05$) dengan demikian dapat disimpulkan hipotesis yang diajukan diterima.²¹

- e) Pada penelitian skripsi yang di tulis oleh Rizky Dwi Lestari (2018) Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatra Utara Medan dengan judul Penggunaan Teknik Restructurisasi Kognitif Untuk Meredukasi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Semester Pada Siswa Kelas XI Di MAN 3 Medan. Skripsi ini menjelaskan tentang kecemasan dalam menghadapi ujian semester yang tinggi, hal ini dapat berdampak buruk bagi siswa, siswa akan menjadi stress dalam menghadapi ujian semester dan mengganggu proses belajarnya. Jenis penelitian ini adalah penelitian pre-eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Dari skripsi tersebut kesimpulan yang dapat dijabarkan yaitu kecemasan siswa dalam menghadapi

²¹ Shinta Muliawati, Skripsi: *Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Akademik Siswa Kelas VIII SMP NEGERI 4 Purworejo*, (Semarang: UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG, 2019)

ujian semester sebelum mengikuti konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif dikategorikan tinggi, pelaksanaan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester mempunyai pengaruh yang signifikan. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan setelah diberikan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif, kecemasan dalam menghadapi ujian semester pada siswa cenderung menurun. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif digunakan untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester.²²

B. Kajian Teori

a. Pengasuh Pondok Pesantren

Pengasuh pondok pesantren memegang peranan penting dalam pengembangan pendidikan islam di Indonesia. Tidak hanya bertindak sebagai pendidik, tetapi juga sebagai pembimbing spiritual dan moral bagi santri. Pengasuh pondok pesantren biasanya memiliki latar belakang pendidikan yang kuat dalam ilmu agama, serngkali ditandai dengan pengalaman mendalam dibidang pendidikan islam. Mereka umumnya memiliki kemampuan untuk mengajari berbagai disiplin ilmu, mulai dari fiqih, hingga tasawuf. Selain itu, pengasuh juga diharapkan memiliki sifat sabra, bijaksana, dan empatik, yang

²² Rizky Dwi Lestari, Skripsi: *Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meredukasi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Semester Pada Siswa Kelas XI Di MAN 3 Medan*, (Medan: Universitas Islam Negeri Sumatra Utara, 2018).

memungkinkan mereka untuk memahami kebutuhan dan permasalahan sendiri.²³

Pengasuh pondok pesantren merupakan figure sentral dalam pendidikan dan pembinaan santri. Mereka bukan hanya sekedar pengajar, tetapi juga pelindung, pembimbing, dan teladan bagi santri dalam kehidupan sehari-hari. Dengan karakteristik dan tanggungjawab yang dimiliki, pengasuh memiliki peran vital dalam membentuk generasi muda yang berakhlak dan berilmu.

Pengasuh pondok pesantren berperan sebagai pendidik, pembina, serta pemimpin spiritual didalam komunitas pesantren. Teori tentang pengasuh dapat dipahami mellaui pendekatan pendidikan karakter, dimana pengasuh berfungsi dalam menanamkan nilai-nilai akhlakul karimah kepada santri. Mellaui keteladanan dan interaksi sehari-hari, pengasuh tidak hanya mengajarkan ilmu agama, tetapi juga membantu santri untuk menempatkan pembelajaran tersebut dalam konteks kehidupan sehari-hari.²⁴

b. Teknik Restrukturisasi Kognitif

Teknik restrukturisasi kognitif menurut Ellis merupakan restrukturisasi kognitif yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri

²³ Al-Mawardi, Abul Hasan Ali bin Muhammmad. *Adab Al-Din wa Al-Dunya*. Jakarta:Pustaka Al-Kautsar, 2015

²⁴ Nur, M. (2020). Pendidikan Karakter Dalam Lingkungan Pesantren: Sebuah Studi Kasus di Pesantren Salafiyah. *Jurnal Pendidikan Islam*, 5(2), 145-164.

negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional.²⁵ Murk mendefinisikan restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli yang berfikir, merasa bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan persepsi diri yang negatif atau irasional menjadi lebih rasional atau realistik.

Tujuan dari konseling kognitif perilaku, yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang maladaptif dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan konseli tentang masalah yang sedang dihadapi. Konseling kognitif berfungsi untuk memperbaiki pola pikir konseli menjadi lebih rasional dengan mengubah pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri dan situasi-situasi diluar diri menjadi pikiran-pikiran yang positif.

Setelah konseli memiliki pemikiran yang positif diharapkan dapat mengaplikasikannya kedalam perilaku sehari-hari sebagai perilaku yang konstruktif dan positif.²⁶

Restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik utama dalam terapi kognitif yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck. Teknik bertujuan untuk membantu individu mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir yang negatif atau distorsi kognitif yang dapat

²⁵ Firdaus, Fakhry Zamzam. Aplikasi Metodologi Penelitian (Yogyakarta: Deepublish. 2018). Hal.46

²⁶ Suyanto Bagong dan Sutinah. Metode Penelitian Sosial Berbagai Alternatif Pendekatan, (Jakarta: Kencana. 2015)

mempengaruhi emosi dan perilaku mereka. Berikut adalah penjelasan lengkap mengenai teknik *restrukturisasi kognitif* dalam kajian teori :

1. Konsep dasar, distorsi kognitif adalah cara berfikir yang tidak realistis atau tidak akurat yang dapat menyebabkan emosinegatif. Contoh distorsi ini meliputi generalisasi berlebihan, pemikiran hitam putih, dan penilaian diri yang negatif.

Pola pikir negatif yang muncul secara otomatis dan sering kali merugikan. Misalnya, seseorang mungkin berfikir “saya tidak layak” hanya karena mengalami satu kegagalan.

2. Tujuan restrukturisasi kognitif adalah untuk mengubah cara individu memandang dunia dan diri mereka sendiri. Dengan mengubah pikiran negatif, individu diharapkan dapat mengubah perasaan dan perilaku mereka menjadi lebih positif dan negatif.

Meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan untuk memberikan respon yang lebih rasional terhadap situasi yang menegangkan.

3. Keuntungan dari restrukturisasi kognitif
 - Meningkatkan kesejahteraan mental dengan mengurangi gejala kecemasan dan depresi.
 - Meningkatkan keterampilan koping dengan memberikan individu alat untuk menghadapi stress.

- Membangun rasa percaya diri dan harga diri yang lebih baik.

Kesimpulan restrukturisasi kognitif adalah alat yang kuat dalam terapi psikologis yang memungkinkan individu untuk mengenali dan mengubah pikiran-pikiran yang tidak produktif. Dengan meningkatkan kesadaran tentang distorsi kognitif dan meratifikasi pola pikir, individu dapat mencapai kesejahteraan emosional yang lebih baik dan memperbaiki kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Teknik ini terus berkembang dan telah diterapkan dalam berbagai konteks, termasuk pendidikan, manajemen stress, dan pengembangan diri, mencerminkan pentingnya pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan antara pikir, emosi, dan perilaku.

c. Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan suatu proses psikologis dimana individu dapat mengakui dan menerima berbagai aspek dari diri mereka, baik yang positif maupun negatif. Di lingkungan pondok pesantren, penerimaan diri santri menjadi hal yang krusial karena dapat mempengaruhi perjalanan spiritual dan akademis mereka. Kajian ini akan membahas factor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri santri serta dampaknya terhadap perkembangan mereka. Penerimaan diri ini dapat diartikan sebagai sikap seseorang dalam menerima keadaan, bakat dan kekurangan diri sendiri. Menurut Carl Rogers, penerimaan diri merupakan bagian dari konsep diri yang mencakup pengakuan atas

semua sisi dari diri yang dimiliki individu, sehingga mengarah pada self-esteem (harga diri) yang sehat. Dalam konteks santri, penerimaan diri juga mencakup penerimaan terhadap norma dan nilai-nilai yang diajarkan di pondok pesantren.²⁷

Penerimaan Diri menurut Alports adalah pengakuan dan pemahaman tentang keterbatasan diri sendiri bersama dengan pengakuan kekuatan seseorang.²⁸ Menurut Rogers penerimaan diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatsi keadaan saat ini berdasarkan pengalaman masa lalu dan mempertahankan perasaan positif terhadap masalah saat ini. Penerimaan diri menurut Folk Man adalah mekanisme psikologis yang memungkinkan individu untuk bertahan dan nyaman dalam situasi negatif sekalipun.

Penerimaan diri juga meliputi merasa aman secara emosional, menghindari reaksi berlebihan, memiliki tingkat toleransi akibat stress yang ditinggi.²⁹ Hal tersebut juga hamper sama dengan Anderson, yang menyatakan bahwa penerimaan diri berarti pasien telah berhasil untuk menerima kelebihan dan kekurangan diri dengan apa adanya.

Penerimaan diri dalam arti individu telah menemukan karakter dirinya dan dasar memebentuk kerendahan hati serta intergritasnya³⁰

²⁷ Rogers, Carl. *On Becoming a Person: A Therapit's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Company, 1995.

²⁸ R. M. Ryckman. *Theories of Personality*. (USA: Thomson Wadswort, 2008)

²⁹ E. Hurlock. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Jakarta: Erlangga, 1994)

³⁰ L. Sugiarti. *Gambaran Proses Penerimaan Diri Pada Wanita Involuntary Childness*. (Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, 2008)

Berdasarkan diri beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri merupakan pemahaman seseorang terkait dengan ketrebatasan diri serta kemampuan dalam mengatasi keadaan tersebut dengan memepertahankan perasaan positif serta memiliki toleransi akibat stress yang tinggi. Penerimaan diri memliki bagian atau sub variable, yaitu self esteem atau bagian dari kebutuhan harga diri dan self respect atau menghargai diri sendiri. Orang memebutuhkan pengetahuan untuk mengetahui tentang dirinya sendiri, bahwa dirinya mampu dan berharga untuk menghadapi tantangan hidup. Kepuasan akan kebutuhan harga diri menimbulkan perasaan dan sikap percaya diri, berharga dan berguna dalam kehidupan. Pada akhirnya pasien akan mampu menerima keadaan dirinya sendiri apa adanya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam proses dan pengalaman subjektif para santri baru dalam menerima dirinya sendiri setelah mengikuti bimbingan atau arahan dengan teknik restrukturisasi kognitif di Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari. Penelitian kualitatif tidak berfokus pada pengukuran angka-angka statistik, tetapi lebih menekankan pada eksplorasi makna, persepsi, pengalaman, dan pandangan partisipan secara holistik dan kontekstual.

Menurut Moleong, penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian secara holistik, dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah. Penelitian kualitatif ini tidak hanya menggambarkan apa yang terjadi, tetapi juga berupaya mengungkap makna yang tersembunyi di balik pengalaman partisipan³¹.

³¹ Najmi, M. I. I. A., Casmini, C., & Sa'adah, N. (2022). Konseling Pengasuh Terhadap Santri Dalam Mengatasi Bullying di Pondok Pesantren Bahrul Ulum Tambakberas Jombang. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*.

Jenis penelitian yang digunakan yaitu deskriptif, penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau menggali informasi tentang kondisi, fenomena, atau populasi tertentu tanpa mengubah atau manipulasi variable. Dalam konteks ini penelitian deskriptif berfokus pada pengumpulan data yang terukur dan menganalisisnya untuk memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai karakteristik objek yang teliti. Biasanya, metode yang digunakan dalam penelitian deskriptif melalui survey, observasi, dan pengumpulan data kualitatif melalui wawancara. Penelitian deskriptif dapat diterapkan dalam berbagai disiplin ilmu, seperti psikologi, pendidikan ilmu social, dan kesehatan.³²

Selain itu, penelitian deskriptif juga dapat membantu dalam menemukan pola atau tren tertentu yang dapat menjadi landasan bagi penelitian lebih lanjut. Meskipun penelitian ini tidak bertujuan untuk menguji hipotesis atau hubungan antarvariabel, hasil yang dipresentasikan memiliki nilai empiris yang tinggi dan merupakan langkah awal yang penting sebelum melanjutkan ke tahap analisis lebih mendalam. Penelitian deskriptif dapat memberikan wawasan yang berharga untuk perumusan kebijakan, pengembangan strategi, atau peningkatan praktik diberbagai bidang.³³

³² Creswell, J.W. (2014). *Research Design. Qualitatif, Quantitatif, and Mixed Methods Approaches*. Singapore: SAGE Publications.

³³ Sukardi. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan: Kompetensi Teoritis dan Praktis*. Jakarta: Bumi Aksara

B. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari, sebuah lembaga pendidikan berbasis agama Islam yang berlokasi di Kecamatan Umbulsari, Kabupaten Jember, Jawa Timur. Pondok pesantren ini dikenal sebagai salah satu lembaga pendidikan yang tidak hanya memberikan pendidikan formal, tetapi juga pendidikan karakter dan keagamaan yang kuat.

Pesantren ini memiliki visi untuk membentuk generasi muda yang berakhlak mulia, berwawasan keislaman, dan mampu berkontribusi positif bagi masyarakat. Di dalam kehidupan pesantren, santri tidak hanya belajar ilmu, agama dan umum, tetapi juga menjalani proses pembinaan mental dan spiritual. Salah satu tantangan yang dihadapi oleh sebagian santri adalah masalah penerimaan diri, terutama bagi mereka yang berasal dari latar belakang keluarga atau pengalaman pribadi yang kurang suportif³⁴.

Permasalahan penerimaan diri ini dapat mempengaruhi kepercayaan diri, motivasi belajar, hubungan sosial, dan perkembangan psikologis santri secara keseluruhan. Oleh karena itu, pihak pesantren berinisiatif menyelenggarakan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif guna membantu santri mengembangkan penerimaan diri yang lebih baik.

³⁴ Saeful, U. N. (2022). Peran Layanan Bimbingan Individu Bagi Santri Tahfidz dalam Meningkatkan Motivasi Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Ma'unah Lengkong Kabupaten Pati. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 2(1).

Penelitian ini berfokus pada kegiatan layanan konseling kelompok tersebut, dengan mengamati prosesnya, menggali pengalaman para santri yang terlibat, dan memahami perubahan yang terjadi pada diri mereka setelah mengikuti layanan tersebut.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini ditentukan secara ciri-ciri atau kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Teknik ini dikenal sebagai purposive sampling, di mana peneliti memilih individu-individu yang dianggap memiliki informasi paling kaya dan relevan terkait fenomena yang diteliti.³⁵

Adapun subjek dalam penelitian ini berjumlah lima orang, yang terdiri dari:

1. Satu orang pengasuh atau pembimbing yaitu pihak yang secara langsung terlibat dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi dalam arahan atau bimbingan dengan melalui teknik restrukturisasi kognitif.
2. Empat orang santri, yaitu peserta layanan konseling kelompok yang telah mengikuti rangkaian kegiatan tersebut secara penuh.

Kriteria pemilihan santri sebagai subjek penelitian adalah:

- Santri aktif Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari.

³⁵ Sugiono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.

- Telah mengikuti bimbingan dan arahan melalui teknik restrukturisasi kognitif
- Bersedia menjadi partisipan dalam penelitian.
- Memiliki permasalahan terkait penerimaan diri santri yang telah teridentifikasi oleh pengasuh dan wali asuh

Pemilihan subjek penelitian dengan jumlah terbatas ini sejalan dengan prinsip penelitian kualitatif, dimana jumlah partisipan tidak ditentukan oleh representasi statistik, melainkan berdasarkan kedalaman informasi yang dapat digali.³⁶

D. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang komprehensif dan mendalam, peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data yang saling melengkapi, yaitu:

a. Observasi

Peneliti melakukan observasi, yaitu turut hadir dan mengamati secara langsung proses pelaksanaan bimbingan dan arahan terhadap santri baru. Observasi dilakukan secara sistematis untuk mencatat interaksi antar peserta, respon santri terhadap materi pengasuh,

³⁶ Creswell, John W. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 4th ed. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2015.

ekspresi verbal dan nonverbal, serta dinamika kelompok yang terjadi selama kegiatan berlangsung.

Observasi dilakukan dalam situasi alamiah, tanpa mengintervensi jalannya kegiatan. Peneliti menggunakan pedoman observasi yang telah disusun sebelumnya untuk memastikan aspek-aspek penting yang relevan dengan penelitian tercatat secara rinci. Observasi ini bertujuan untuk:

- Memahami proses bimbingan atau arahan melalui teknik restrukturisasi kognitif
- Mengidentifikasi perilaku, ekspresi, dan interaksi yang mencerminkan penerimaan diri santri.
- Melihat secara langsung dinamika psikologis yang terjadi dalam kelompok.

b. Wawancara

Wawancara terstruktur dilakukan kepada seluruh subjek penelitian, yaitu satu orang pengasuh dan empat orang santri. Teknik wawancara ini bersifat semi-terstruktur, di mana peneliti telah menyiapkan pedoman pertanyaan, namun tetap memberikan fleksibilitas untuk menggali informasi yang muncul secara spontan selama proses wawancara.

Ada tiga jenis wawancara yang digunakan dalam pengumpulan data, yaitu

1. Wawancara terstruktur digunakan ketika informasi yang ingin diperoleh sudah pasti. Jenis wawancara ini menggunakan pertanyaan tertulis dengan pilihan jawaban.
2. Wawancara semi-terstruktur memberikan keleluasaan yang lebih besar dibandingkan wawancara terstruktur, namun tetap berpijak pada panduan standar yang telah ditetapkan sebelumnya.
3. Wawancara tidak terstruktur dilaksanakan secara bebas, tanpa instrumen atau standar wawancara.

Wawancara dilakukan secara tatap muka di lingkungan pesantren, dengan suasana yang nyaman dan kondusif untuk mendorong partisipan berbicara terbuka mengenai pengalaman mereka. Beberapa aspek yang digali melalui wawancara antara lain:

- Persepsi santri terhadap dirinya sendiri sebelum mengikuti arahan
- Pengalaman santri selama mengikuti arahan.
- Perubahan yang dirasakan oleh santri terkait penerimaan diri.
- Pandangan pengasuh terhadap perkembangan penerimaan diri santri.
- Faktor-faktor pendukung dan penghambat dalam proses bimbingan

Seluruh proses wawancara direkam dengan persetujuan partisipan dan kemudian ditranskrip untuk dianalisis lebih lanjut.

c. Dokumentasi

Peneliti juga mengumpulkan data melalui dokumentasi, yaitu dengan mempelajari berbagai dokumen terkait, seperti:

- Catatan kehadiran peserta layanan konseling kelompok.
- Rencana pelaksanaan konseling kelompok.
- Materi atau modul yang digunakan dalam konseling.
- Catatan perkembangan atau evaluasi dari pihak pengasuh terkait perubahan santri.
- Foto atau dokumentasi visual kegiatan (jika tersedia).

Dokumentasi ini berfungsi sebagai data pendukung untuk memperkaya hasil observasi dan wawancara, serta memperkuat validitas temuan penelitian.

E. Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis data kualitatif model,³⁷ yang terdiri dari tiga tahap utama:

a. Reduksi Data

Pada tahap ini, peneliti menyeleksi, merangkum, dan memfokuskan data yang relevan dengan fokus penelitian. Data yang tidak relevan atau berulang akan dieliminasi, sementara data penting

³⁷ *Ibid.* 32

dikategorikan berdasarkan tema-tema tertentu, seperti persepsi diri sebelum konseling, pengalaman selama konseling, perubahan penerimaan diri, dan faktor-faktor yang mempengaruhi.

b. Penyajian Data

Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif, kutipan pernyataan partisipan, tabel, atau bagan sederhana untuk memudahkan pemahaman. Penyajian data ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang utuh dan runtut mengenai proses dan hasil penelitian.

c. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Tahap akhir adalah penarikan kesimpulan berdasarkan pola, tema, atau hubungan yang ditemukan dalam data. Peneliti melakukan verifikasi atau pengecekan ulang terhadap temuan untuk memastikan keabsahan dan konsistensi hasil penelitian. Kesimpulan yang dihasilkan bukan berupa generalisasi, melainkan pemahaman mendalam tentang fenomena penerimaan diri santri dalam konteks spesifik Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari.

F. Keabsahan Data

Untuk menjaga keabsahan (validitas) data dalam penelitian kualitatif, peneliti menerapkan beberapa teknik, yaitu:

- Triangulasi, yaitu memeriksa kebenaran data melalui berbagai sumber (pengasuh, santri, dokumentasi) dan teknik (observasi, wawancara, dokumentasi).
- Member check, yaitu meminta konfirmasi kepada partisipan terkait hasil wawancara atau interpretasi peneliti untuk memastikan data sesuai dengan pengalaman mereka.
- Peer debriefing, yaitu mendiskusikan proses dan temuan penelitian dengan rekan sejawat atau pembimbing untuk mendapatkan masukan objektif.
- Deskripsi mendalam, yaitu memberikan penjelasan rinci dan kontekstual tentang latar belakang, proses, dan temuan penelitian agar pembaca dapat memahami situasi penelitian secara utuh.

G. Tahap Penelitian

Tahap-tahap penelitian yang dimaksud dalam penelitian yang berkaitan dengan proses pelaksanaan penelitian. Adapun tahap-tahap penelitian ini sebagai berikut:

1. Tahap Pra Lapangan

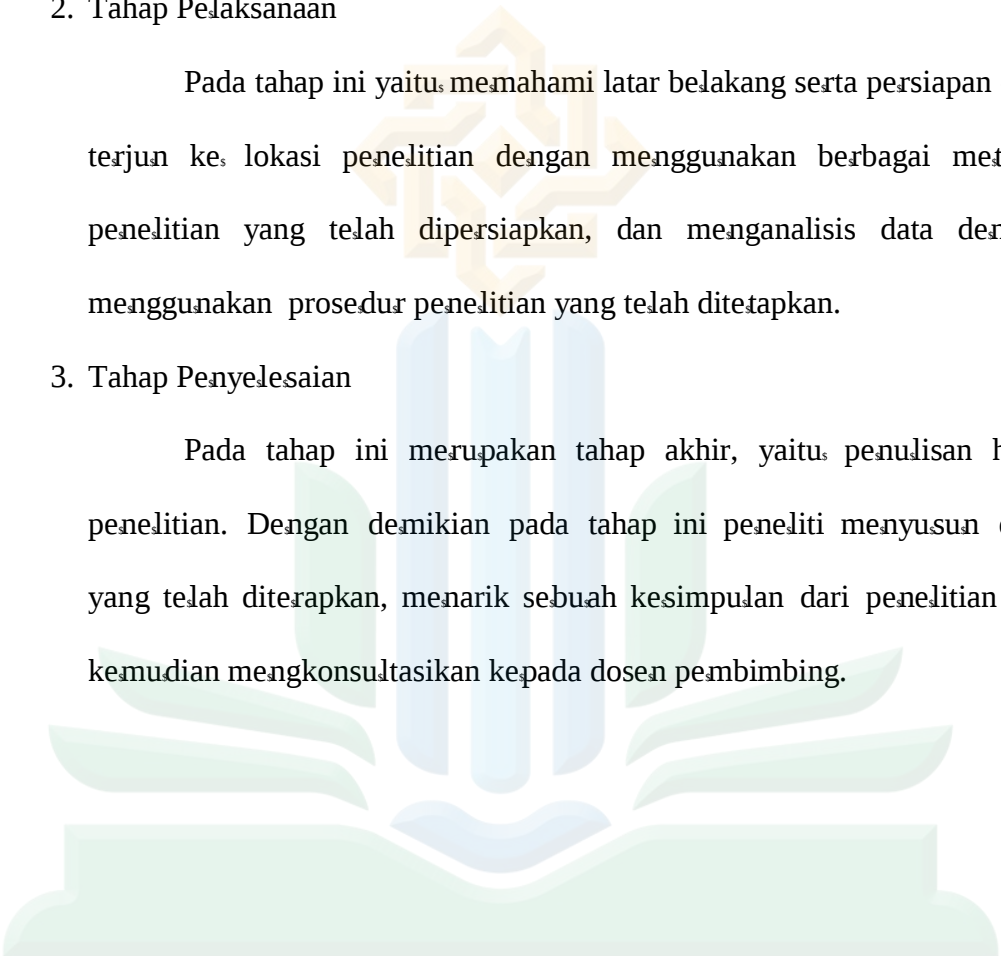
Langkah yang dilakukan peneliti dalam tahap ini adalah rancangan penelitian seperti mengumpulkan bahan-bahan penelitian berupa data empiric seperti buku, jurnal, skripsi, artikel. Kemudian mensurvey lokasi dengan menanyakan problem permasalahan, kemudian menganalisis data dengan menggunakan prosedur penelitian yang telah ditetapkan.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini yaitu memahami latar belakang serta persiapan diri, terjun ke lokasi penelitian dengan menggunakan berbagai metode penelitian yang telah dipersiapkan, dan menganalisis data dengan menggunakan prosedur penelitian yang telah ditetapkan.

3. Tahap Penyelesaian

Pada tahap ini merupakan tahap akhir, yaitu penulisan hasil penelitian. Dengan demikian pada tahap ini peneliti menyusun data yang telah diterapkan, menarik sebuah kesimpulan dari penelitian ini, kemudian mengkonsultasikan kepada dosen pembimbing.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Obyek Penelitian

1. Sejarah Singkat Pondok Pesantren Tanwirul Ulum

Seorang pemuda perantauan bernama Masyhur, sekitar tahun 1894 M. membuka lahan di daerah Umbul Sari, masa tampak begitu suram, sedikit cahaya yang menerangi hati penduduk desa Umbul Sari kala itu. Budaya, moral dan segala macam kejahatan memberi warna kelabu di desa itu. Budaya masyarakat yang kurang mengenal ajaran Islam itu, menjadi keprihatinan putra pertama KH. Zainul Abidin (pendiri Pondok Pesantren Zainul Hasan Genggong Probolinggo) ini. Bermula dari keprihatinan itu, Masyhur atau lebih dikenal KH. Masyhuri mendirikan sebuah Musholla dan setelah proses akulturasi dengan masyarakat setempat barulah didirikan Majelis Ta'lim. Majelis Ta'lim diawali dengan pemberian pemahaman ajaran Islam sehari-hari. Dalam menjalankan kegiatan Majelis Ta'limnya KH. Masyhuri dibantu oleh putra sulungnya, KH. Dasuki Syamsul Arifin. Pada saat itu, santri tidak banyak yang mukim. Hingga ahirnya sekitar tahun 1969 M, KH. Munawwar Saifur Rijal putra KH. Dasuki Samsul Arifin pulang dari menuntut ilmu di Pondok Pesantren Miftahul Ulum Banyuputih Lumajang, melakukan pembenahan fisik yaitu memperluas bangunan Musholla cikal bakal Masjid Al-Barokah dan asrama yang dirintis ayah dan kakeknya. Karena

mengalami perkembangan yang cukup pesat pada tahun 1971 M. didirikan Madrasah Diniyah Tanwirul Ulum. Setelah KH. Munawwar Saifur Rijal wafat pada tahun 1990 M. Pondok Pesantren Tanwirul Ulum diasuh oleh KH. Muslim Abdul Ghofur (menantu KH. Munawwar) yang wafat pada tahun 1995 M. dan saat ini Pondok Pesantren Tanwirul Ulum di asuh oleh Majelis Pengasuh yaitu Putra dan menantu KH. Munawwar Dasuki, KH. Badri Munawwar, Drs. KH. Yusuf As'ary Rohmatullah, KH. Fathurrozi Yasin, KH. Nurulhuda. Dan santri yang belajar di Pondok Pesantren Tanwirul Ulum saat ini tidak kurang dari 209 santri putra dan santri putri.

Setelah terdaftar didepartemen Agama Republik Indonesia, Nomor : Mm.23 / 05.00 / P.00.7 / 1171 / 2002. Majelis Pengasuh Pondok Pesantren Tanwirul Ulum mendirikan Yayasan yang bergerak dibidang Pendidikan dan Sosial yaitu Yayasan Pendidikan dan Sosial Tanwirul Ulum Akte notaris, Badiah, SH. No. 03, 22 Oktober 2008. Yayasan Tanwirul Ulum yang berdiri diatas lahan sekitar 2 HA. ini membawahi beberapa lembaga Pendidikan dan Sosial serta lembaga pendukung diantaranya, Madrasah Diniyah (MADIN) Tanwirul Ulum, Lembaga Pendidikan Tahfidh, Al-Qur'an (LPTQ) Tanwirul Ulum, Lembaga Bahsul Masa'il (FORDIS) Tanwirul Ulum, Lembaga Seni dan Budaya (LSB) Tanwirul Ulum, Jam'iyah Da'wah Subbanul Ma'had (JSM) Tanwirul Ulum, Majelis Silaturrohim Alumni Tanwirul Ulum (MASWIR), PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini) Tanwirul Ulum, SMP Plus Tanwirul Ulum,

Lembaga Pengembangan Bahasa Arab dan Asing (LPBAA) Tanwirul Ulum, Perpustakaan Al- Munawwar, Lembaga Mandiri yang Mengakar di Masyarakat (LM3) Tanwirul Ulum yang bergerak dibidang Agribisnis dan perikanan serta dua Unit Koperasi untuk memenuhi kebutuhan santri. Dalam kegiatan ta'limiyah majlis pengasuh dibantu oleh beberapa pengajar (Mudarris) yang sebagian besar adalah Alumni Pondok Pesantren Tanwirul Ulum yang berjumlah 9 Asatidzah dan 7 Ustadzaat. Untuk operasional pendidikan, Akomodasi dan Konsumsi Santri, Pondok pesantren Tanwirul Ulum membebankan biaya syahriyah kepada santri sebesar 120, 000 (seratus dua puluh ribu rupiah) itu sudah termasuk konsumsi satu bulan (makan dua kali), listrik dan lain sebagainya. Untuk bisyaroh mudarris Pondok Pesantren Tanwirul Ulum tidak rutin memberi bisyaroh dikarenakan minimnya dana operasional yang dimiliki, tapi Alhamdulillah walaupun tidak diberi Bisyaroh rutin tiap bulan tidak mengurangi keaktifan dan kedisiplinan para Mudarris dan mudarrisat.³⁸

2. Profil Pondok Pesantren Tanwirul Ulum

a. Nama Yayasan : Yayasan Pendidikan Sosial

Pondok Pesantren Tanwirul Ulum

b. Nama Ketua Yayasan : Mohammad Badri Saifurrijal, S.Pd

c. Alamat : JL. KH. Munawwar No. 01 Krajan

d. Desa : Umbulsari

e. Kecamatan : Umbulsari

³⁸ Peneliti, observasi, 23 Juni 2025

- f. Kabupaten : Jember
- g. Propinsi : Jawa Timur
- h. Telepon : 0852334637690
- i. E-Mail : ypspptu01@gmail.com
- j. Tahun Berdiri : 2015
- k. Akte Notaris : Achmad Muthar, SH Nomor : 18

Tanggal 02 Desember 2015

- l. Jumlah Santri :

- 1) Madrasah Aliyah : 115
- 2) SMK : 110
- 3) SMP : 219
- 4) PAUD : 47

- m. Jumlah Ustadz dan Ustadzah : 35

- n. Kepala Lembaga Pendidikan : Ust. Ahmad Munif

- o. Kepala Madrasah Diniah : Muhammad Nurmujib, S.Pd

- p. Tahun Didirikan : 1969

- q. Tahun Beroperasi : 1970

- r. Kepemilikan Tanah Bangunan : Milik Yayasan Pendidikan Sosial
Pondok Pesantren Tanwirul Ulum

- s. Luas Tanah : $\pm 2300 \text{ M}^2$

- t. Unit Pendidikan :

- 1) Paud Tanwirul Ulum
- 2) SMP PLUS Tanwirul Ulum

- 3) MA Tanwirul Ulum
- 4) TPQ Tanwirul Ulum
- 5) Madrasah Diniyah Ula / Awwaliyah
- 6) Madrasah Diniyah Wustha
- 7) Madrasah Diniyah Ulya
- 8) Pendidikan Bahasa Asing
- 9) Bahtsul Masa'il

u. Data Santri dalam setahun terakhir

Tabel 4.1

Data Santri dalam setahun terakhir

No	Keterangan	Jumlah
1	Santri Mukim	492 santri
2	Santri tidak Mukim	34 Santri
Jumlah		526 Santri

v. Data Sarana Prasarana

Tabel 4.2

Data Sarana Prasarana

No	Jenis Prasarana	Jumlah Ruang	Jumlah Ruang Kondisi Baik	Jumlah Ruang Kondisi Rusak	Kategori Kerusakan		
					Rusak Ringan	Rusak Sedang	Rusak Berat
1	Asrama	25	20	-	-	-	-
2	Ruang Kelas	12	10	-	-	-	-
3	R. Lab. Otomotif	1	1	-	-	-	-
4	R. Pimpinan	1	1	-	-	-	-
5	R. Ustad	2	2	-	-	-	-

No	Jenis Prasarana	Jumlah Ruang	Jumlah Ruang Kondisi Baik	Jumlah Ruang Kondisi Rusak	Kategori Kerusakan		
					Rusak Ringan	Rusak Sedang	Rusak Berat
6	R. Tata Usaha	2	2	-	-	-	-
7	R. Konseling	1	1	-	-	-	-
8	Tempat Beribadah	2	2	-	-	-	-
9	R. Kesehatan	2	2	-	-	-	-
10	Jamban	20	20	-	-	-	-
11	Gudang	4	4	-	-	-	-
12	Tempat Olahraga	3	3	-	-	-	-
13	R. OSIS Santri	1	1	-	-	-	-
14	Dapur	3	3	-	-	-	-
15	R. Lainnya	2	2	-	-	-	-

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

w. Penghargaan Prestasi

Tabel 4.3**Penghargaan Prestasi**

No	Prestasi	Tahun	Tingkat
1	Juara Pertama Cerdas Cermat	2022	Kecamatan
2	Juara dua Tartil dan Imla'	2022	Kabupaten
3	Juara Kedua Kaligrafi	2022	Kabupaten
4	Juara Kedua Cerdas cermat	2022	Kabupaten

x. Data Pengasuh Pesantren

Tabel 4.4**Data Pengasuh pesantren³⁹**

No	Keterangan	Jumlah
1	Pengasuh/ Pengasuh Majelis	4 Orang
1	Ustad/Ustadzah	20 Orang
2	Pengawas Pondok Putri	5 Orang
3	Pengawas Pondok Putra	7 Orang
4	Pengelola Dapur	3 Orang

B. Penyajian Data dan Analisis

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana upaya pengasuh dalam meningkatkan penerimaan diri para santri melalui teknik restrukturisasi kognitif di Pondok Pesantren Tanwirul Ulum yang terletak di Umbulsari. Subjek utama dalam penelitian ini adalah pengasuh pesantren yang secara langsung berinteraksi dengan para santri dan membimbing mereka dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti mengumpulkan data melalui wawancara terstruktur, observasi langsung, dan dokumentasi

³⁹ Peneliti, observasi, 23 Juni 2025

kegiatan yang berlangsung di pondok. Berikut hasil temuan lapangan berdasarkan dari hasil penelitian:

1. Upaya Pengasuh Dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Santri Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif di Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari

Upaya pengasuh dalam meningkatkan penerimaan diri santri di Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari merupakan bagian penting dalam proses pembentukan kepribadian santri secara menyeluruh. Sebagai tempat pendidikan berbasis agama dan nilai-nilai moral, pesantren tidak hanya berperan dalam membekali santri dengan ilmu keislaman, tetapi juga bertanggung jawab dalam mendidik aspek psikologis dan emosional para santri. Salah satu bentuk pendidikan emosional yang dilakukan adalah membimbing santri agar dapat menerima dirinya sendiri, baik dalam hal kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki.

Dalam kehidupan sehari-hari di pondok, banyak santri yang datang dengan berbagai latar belakang, baik dari keluarga yang harmonis maupun dari keluarga yang mengalami permasalahan sosial, ekonomi, bahkan kehilangan orang tua. Kondisi ini membuat sebagian santri memiliki beban psikologis tertentu, yang memengaruhi cara mereka memandang dan menerima diri sendiri. Oleh karena itu, peran pengasuh menjadi sangat penting dalam mendampingi santri melalui proses perubahan pola pikir yang lebih sehat dan positif.

Salah satu pendekatan yang digunakan oleh pengasuh dalam membantu santri meningkatkan penerimaan diri adalah melalui teknik konseling *cognitive restructuring*. Teknik ini digunakan untuk mengubah pola pikir negatif, tidak realistis, atau merendahkan diri menjadi pola pikir yang lebih rasional, membangun, dan sesuai dengan kenyataan. Melalui pendekatan ini, santri dibantu untuk mengenali pikiran-pikiran yang keliru, mengevaluasi kebenarannya, dan menggantinya dengan pemahaman baru yang lebih membantu dalam kehidupan mereka.

Pengasuh di Pondok Pesantren Tanwirul Ulum tidak hanya berperan sebagai pengajar atau penegak aturan, tetapi juga sebagai pembimbing, pendengar, sekaligus sosok yang penuh kasih dalam proses perkembangan mental santri. Mereka mendampingi santri dari dekat, memperhatikan perubahan emosional yang terjadi, dan secara perlahan mengajak mereka untuk memahami diri sendiri dengan lebih bijak. Dalam proses ini, pengasuh menerapkan beberapa upaya yang berkaitan dengan konseling *cognitive restructuring*, baik secara langsung melalui konseling, maupun secara tidak langsung melalui interaksi harian sebagai berikut:

a. Menciptakan Lingkungan yang Aman dan Positif

Lingkungan yang aman dan positif menjadi salah satu faktor penting yang mendukung pengasuh dalam meningkatkan penerimaan diri santri. Pengasuh berperan sebagai figur pengganti

orang tua yang menciptakan suasana yang penuh kehangatan, stabil secara emosional, serta membuat santri merasa nyaman untuk tinggal dan belajar di pondok.

Hal ini disampaikan oleh ustadz KH. Mohammad Badri Saifurrijal, salah satu pengasuh di Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari, dalam wawancara berikut:

“Saya selalu berusaha menyambut setiap santri dengan senyuman. Mereka harus merasa bahwa di sini mereka aman dan tidak sendiri. Kami juga mendampingi mereka setiap hari, baik saat mengaji maupun saat mereka mengalami masalah pribadi.”⁴⁰

Pengasuh menyampaikan bahwa salah satu cara untuk menciptakan lingkungan yang aman adalah dengan menyambut para santri secara ramah dan terbuka. Kehadiran pengasuh setiap hari di berbagai aktivitas santri juga menjadi bentuk pendampingan emosional yang membuat santri merasa diperhatikan dan tidak ditinggalkan. Suasana seperti ini sangat penting bagi santri yang mungkin datang dari latar belakang keluarga yang kurang harmonis atau bahkan penuh tekanan. Santri yang merasa aman secara emosional akan lebih mudah membentuk pola pikir yang sehat dan positif. Dalam pandangan *cognitive restructuring*, kondisi emosional yang aman menjadi landasan awal agar pikiran negatif seperti “saya tidak diinginkan” atau “saya sendirian” bisa digantikan dengan pikiran baru seperti “saya dihargai” atau “saya diterima di lingkungan ini”. Suasana ini

⁴⁰ KH. Mohammad Badri Saifurrijal, diwawancarai oleh penulis, Jember, 23 Juni 2025

membantu santri untuk lebih terbuka dalam menerima diri mereka apa adanya, serta mengurangi kecemasan dan perasaan tidak berharga yang sering muncul di masa remaja.

Dengan demikian, menciptakan lingkungan yang aman dan positif menjadi salah satu bentuk nyata dari penerapan pendekatan konseling berbasis cognitive restructuring yang dilakukan oleh pengasuh di pondok. Lingkungan yang dibangun secara emosional sehat ini menjadi pijakan penting dalam proses pembentukan kepercayaan diri dan penerimaan diri para santri.

b. Memberikan Dukungan Emosional

Dukungan emosional merupakan salah satu faktor penting yang membantu pengasuh dalam mendampingi santri menghadapi permasalahan pribadi serta dalam membentuk penerimaan diri yang lebih sehat. Pengasuh berusaha memberikan perhatian, kasih sayang, serta validasi terhadap perasaan yang sedang dialami oleh santri, terutama ketika mereka sedang merasa sedih, bingung, atau tertekan secara mental.

Hal ini diungkapkan oleh ustadz KH. Mohammad Badri Saifurrijal, salah satu pengasuh Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari, dalam wawancaranya:

“Kalau ada yang sedih atau tampak murung, saya ajak duduk bareng. Saya dengarkan dulu keluhannya. Setelah itu, saya bantu dia untuk melihat masalahnya dari sisi yang berbeda.”⁴¹

Pengasuh menyampaikan bahwa ia tidak langsung memberi nasihat saat santri menghadapi masalah, tetapi lebih dahulu memberikan ruang kepada santri untuk bercerita dan mengekspresikan perasaannya. Proses ini menjadi bagian penting dari dukungan emosional karena membuat santri merasa bahwa perasaannya diakui dan dihargai. Setelah santri lebih tenang, barulah pengasuh membantu mereka untuk memandang situasi dari sudut pandang yang berbeda, yang lebih rasional dan tidak terbebani oleh emosi semata.

Dari segi pendekatan *cognitive restructuring*, interaksi semacam ini mencerminkan penerapan teknik *guided discovery* dan *Socratic questioning*. Santri tidak dipaksa untuk menerima nasihat secara langsung, tetapi diajak untuk berpikir ulang, mengevaluasi pikiran negatifnya, dan menemukan pemahaman baru melalui proses bertanya-jawab yang reflektif. Dengan begitu, santri belajar mengenali dan menantang pikiran-pikiran yang membuat mereka tidak berharga atau gagal.

Melalui dukungan emosional ini, santri merasa lebih diterima, sehingga proses penerimaan diri dapat terbentuk secara perlahan namun kuat. Pengasuh yang mampu menjadi tempat

⁴¹ KH. Mohammad Badri Saifurrijal, diwawancarai oleh penulis, Jember, 23 Juni 2025

curhat dan pendamping emosional memberikan rasa aman bagi santri untuk mengakui kelemahan mereka tanpa takut dihakimi, yang menjadi fondasi penting dalam proses pembentukan pola pikir sehat dan positif.

c. Membantu Mengidentifikasi Kelebihan dan Kekurangan Diri

Membantu santri mengenali kelebihan dan kekurangan dirinya merupakan bagian penting dalam proses pembentukan penerimaan diri. Pengasuh memiliki peran besar dalam membimbing santri agar mampu memahami siapa dirinya, baik dari sisi kekuatan maupun kelemahan, sehingga mereka dapat belajar menerima dan menghargai diri sendiri secara lebih objektif.

Hal ini dijelaskan oleh Ustadzah Fatimah, salah satu pembina konseling di Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari, dalam wawancaranya: “Kami sering beri tugas refleksi kepada santri, misalnya menuliskan apa yang mereka sukai dari diri sendiri, lalu, kami bantu, diskusikan bagian mana yang masih bisa diperbaiki.”⁴²

Pembina konseling menyampaikan bahwa melalui tugas refleksi, santri diajak untuk berpikir tentang dirinya sendiri. Kegiatan ini membantu santri melihat aspek positif yang ada dalam diri santri, sekaligus menyadari bagian mana yang perlu ditingkatkan. Diskusi yang dilakukan setelah tugas refleksi memberikan ruang kepada santri untuk mengevaluasi diri tanpa merasa dihakimi atau dipaksa.

⁴² Fatimah, diwawancarai oleh penulis, Jember, 24 Juni 2025

Santri dibimbing untuk mengenali pikiran yang terlalu negatif atau tidak akurat tentang dirinya, lalu diarahkan untuk menggantinya dengan pemikiran yang lebih realistis dan seimbang. Misalnya, santri yang selama ini merasa tidak memiliki kelebihan akan diajak melihat bahwa setiap orang memiliki potensi, hanya saja perlu waktu dan cara yang tepat untuk menyadarinya. Proses ini sangat membantu dalam membentuk sikap penerimaan diri yang tulus dan membangun kepercayaan diri santri secara perlahan namun konsisten.

d. Menjadi Contoh yang Baik

Pengasuh tidak hanya berperan sebagai pendidik dan pembimbing, tetapi juga sebagai teladan bagi para santri dalam menyikapi kehidupan. Dalam proses membentuk penerimaan diri, sikap dan perilaku pengasuh menjadi cerminan nyata bagi santri dalam belajar menghadapi kekurangan, kesalahan, dan tantangan hidup dengan cara yang realistis dan rasional.

Hal ini disampaikan oleh pengasuh Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari dalam wawancaranya: Saya terbiasa cerita juga tentang masa lalu saya ke santri. Saya bilang ke mereka, dulu saya juga pernah gagal, tapi saya belajar untuk berpikir positif dan bangkit.”⁴³

Pengasuh menjelaskan bahwa sering membagikan pengalaman pribadinya kepada para santri, terutama tentang masa-masa sulit yang pernah dialami. Cerita tersebut disampaikan untuk

⁴³ KH. Mohammad Badri Saifurrijal, diwawancarai oleh penulis, Jember, 23 Juni 2025

memberikan pemahaman kepada santri bahwa kegagalan dan kekurangan adalah bagian normal dari kehidupan. Dengan cara ini, santri belajar bahwa tidak ada manusia yang sempurna, dan justru dari kesalahan itulah seseorang bisa tumbuh menjadi lebih baik.

Dalam pendekatan *cognitive restructuring*, hal ini dikenal sebagai teknik *modeling*, individu belajar dari mengamati sikap dan cara berpikir orang lain yang mereka anggap sebagai panutan. Ketika santri melihat pengasuhnya mampu menerima diri sendiri, bangkit dari kegagalan, dan tetap berpikir positif, maka santri terdorong untuk meniru sikap tersebut dalam menghadapi masalahnya sendiri.

Sikap terbuka dan jujur yang ditunjukkan oleh pengasuh juga menumbuhkan rasa kedekatan dan kepercayaan antara santri dan pengasuh. Hal ini membantu santri merasa lebih dimengerti dan tidak sendirian, yang pada akhirnya memperkuat proses penerimaan diri mereka. Dengan menjadi contoh nyata dalam menyikapi kehidupan secara dewasa, pengasuh membantu santri mengembangkan pola pikir sehat yang berlandaskan kenyataan, bukan pada ketakutan atau penilaian negatif terhadap diri sendiri.

e. Membantu Mengatasi Trauma atau Pengalaman Negatif

Beberapa santri di Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari datang dengan latar belakang keluarga yang sulit, seperti

trauma masa kecil, penelantaran, atau kehilangan orang tua. Kondisi ini tentu sangat memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri dan dunia di sekitar mereka. Untuk itu, pengasuh memiliki peran penting dalam membantu santri memproses pengalaman menyakitkan tersebut melalui pendekatan konseling yang penuh empati dan kesabaran.

Hal ini diungkapkan oleh salah satu pembimbing konseling dalam wawancaranya. “Ada beberapa santri yang susah banget terbuka. Tapi pelan-pelan kami ajak ngobrol, bahkan kadang kami bantu tuliskan surat ke diri sendiri. Itu sangat membantu mereka menyadari bahwa mereka layak untuk dicintai.”⁴⁴

Pembimbing Konseling menjelaskan bahwa proses untuk membantu santri pulih dari luka emosional tidak bisa dilakukan secara cepat. Perlu pendekatan yang bertahap, agar santri merasa cukup aman untuk mulai membuka diri. Dalam perspektif *cognitive restructuring*, proses ini mencerminkan penggunaan teknik *re-authoring* dan *reframing*. *Reauthoring* membantu santri menulis ulang kisah hidup yang sebelumnya dipenuhi luka dan kesedihan, menjadi cerita baru yang lebih penuh makna, harapan, dan kekuatan. Sementara itu, *reframing* berfungsi untuk mengubah cara pandang terhadap pengalaman dari sesuatu yang menyakitkan menjadi pelajaran hidup yang bisa membentuk kedewasaan dan ketangguhan.

Dampak dari proses konseling yang dilakukan oleh pengasuh tidak hanya terlihat dari pendekatan yang diberikan, tetapi juga

⁴⁴ Fatimah, diwawancarai oleh penulis, Jember, 24 Juni 2025

tercermin melalui perubahan cara berpikir para santri. Santri yang sebelumnya memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri mulai menunjukkan perubahan positif dalam cara mereka menilai diri, menyikapi tantangan, dan mengambil keputusan.

Hal ini juga didukung oleh salah satu santri dalam wawancaranya:

Setelah ikut konseling, saya lebih bisa lihat sisi baik dari diri saya. Dulu, saya sering mikir saya tidak bisa apa-apa, tapi ustadzah bilang itu, cuma pikiran negatif saya saja. Sekarang saya lebih percaya diri.”⁴⁵

Pernyataan santri tersebut menunjukkan bahwa konseling yang diberikan telah membantu dirinya menyadari bahwa selama ini santri terjebak dalam pola pikir negatif yang tidak sesuai dengan kenyataan. Dengan bimbingan dari pengasuh, santri mulai belajar membedakan antara pikiran yang bersifat fakta dan pikiran yang hanya berasal dari perasaan tidak percaya diri atau pengalaman masa lalu yang belum diproses dengan baik. Dalam teknik *cognitive restructuring*, hal ini merupakan contoh nyata dari keberhasilan proses penggantian pikiran negatif dengan pikiran positif.

⁴⁵ Nurul, diwawancarai oleh penulis, Jember, 24 Juni 2025



Gambar 4.1

Wawancara dengan Santri Putri

C. Pembahasan Temuan

Berdasarkan hasil temuan di lapangan yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, ditemukan bahwa upaya pengasuh dalam meningkatkan penerimaan diri santri di Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari dilakukan melalui berbagai pendekatan yang secara prinsip mencerminkan indikator penerimaan diri menurut E.C. Hurlock, yaitu: merasa aman secara emosional, menghindari reaksi emosional yang berlebihan, dan memiliki tingkat toleransi terhadap stres yang tinggi. Dalam pelaksanaannya, pengasuh memadukan nilai-nilai pendidikan pesantren dengan konseling *Cognitive Restructuring*.

Adapun pembahasan temuan berdasarkan hasil penyajian data sebelumnya dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Upaya Pengasuh Dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Santri Melalui Konseling Cognitive Restructuring di Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari

Pengasuh di pondok pesantren menjalankan peran penting dalam menciptakan lingkungan dan interaksi yang kondusif untuk membentuk pola pikir yang sehat pada diri santri. Dalam upaya meningkatkan penerimaan diri santri, pengasuh tidak hanya bertindak sebagai pendidik, tetapi juga sebagai figur pendamping yang memahami dinamika psikologis santri. Pengasuh menerapkan berbagai bentuk dukungan dan pendekatan melalui konseling *cognitive restructuring* yang membantu konseli menganalisis secara sistematis, memproses, dan mengatasi masalah-masalah berbasis kognitif dengan mengganti pikiran positif.⁴⁶ Penelitian menemukan beberapa upaya utama yang dilakukan pengasuh:

a. Menciptakan Lingkungan yang Aman dan Positif

Pengasuh di Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan suasana yang nyaman, hangat, dan tidak menghakimi bagi santri. Dalam keseharian, pengasuh selalu berusaha menyambut santri dengan sikap ramah, sapaan yang lembut, serta mendampingi dalam berbagai kegiatan, baik kegiatan belajar mengaji, ibadah, maupun saat santri mengalami kesulitan atau masalah pribadi.

⁴⁶ Citra Ramadhanty dan Nurjannah (2023). "Teknik Cognitive Restructuring (Pandangan Islam)". Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam, 6 (1), 88

Lingkungan seperti ini sangat penting karena memberikan rasa aman secara emosional kepada santri. Santri yang datang ke pesantren dari berbagai latar belakang kehidupan tentu membawa pengalaman dan kondisi psikologis yang berbeda-beda. Ada yang penuh semangat, tetapi tidak sedikit yang merasa cemas, minder, atau bahkan merasa rendah diri karena pernah mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan di lingkungan sebelumnya. Dalam situasi seperti ini, suasana pondok yang positif menjadi faktor utama yang membentuk penerimaan diri pada diri santri. Kesejahteraan jiwa hanya terjadi pada orang-orang yang secara utuh memiliki kesadaran diri, yang secara penuh memiliki perhatian dari lingkungan sekitarnya setiap hari sehingga membuat ia mampu mengontrol diri, tingkah laku, keputusan serta lingkungannya, mampu secara efektif menggunakan kesempatan serta peluang, mampu mereduksi berbagai hal, dan melahirkan tindakan yang sesuai kebutuhan serta nilai dalam dirinya.⁴⁷

Ketika santri merasa diterima, diperhatikan, dan tidak dihakimi, maka santri akan lebih mudah membuka diri. Santri akan mulai menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah dan juga mulai merasa bahwa keberadaan mereka bernilai, dihargai, serta dibutuhkan di lingkungan pondok. Rasa aman inilah

⁴⁷ Ulya Rahmatullatifa Umami, "Rational Emotive Behavioral Group Therapy (REGBT) untuk meningkatkan penerimaan diri pada individu dengan gejala depresi", Tesis Universitas Muhammadiyah Malang, (2020): 3

yang secara perlahan menumbuhkan kepercayaan diri dan penerimaan diri, karena santri merasa bahwa dirinya bukanlah pribadi yang gagal atau tidak berharga, melainkan seseorang yang memiliki kesempatan untuk berkembang dan berubah menjadi lebih baik. Oleh karena itu, dalam proses penyesuaian ini, penting untuk memahami bahwa setiap individu memiliki keunikan dan bakatnya masing-masing, serta upaya untuk memberikan dukungan dan penerimaan dari lingkungan sekitarnya sangatlah penting.⁴⁸

b. Memberikan Dukungan Emosional

Pengasuh di Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari berperan secara aktif dalam memberikan dukungan emosional kepada santri. Dalam kegiatan sehari-hari, pengasuh secara konsisten memberikan perhatian kepada santri, terutama saat santri sedang mengalami kesedihan. Dukungan ini tidak hanya bersifat fisik, seperti menemani atau menyapa, tetapi juga emosional dan psikologis, yaitu dengan mendengarkan, memahami, serta memberikan pelukan atau kata-kata penyemangat yang menenangkan. Ketika individu tersebut mendapat dukungan sosial dari lingkungannya maka akan merasa lebih nyaman, merasa

⁴⁸ Umi Syalbiyah Natasya, Irhamni Rahman, Susilahati, "Pengaruh Lingkungan Keluarga Terhadap Penerimaan Diri Remaja Dengan Kedisabilitas Tunadaksa", *Jurnal Perspekti*, 3 No. 1, (2024) :23

diperhatikan, serta merasa memiliki tempat berkelus kesah, sehingga beban psikologis akan terasa ringan.⁴⁹

Melalui proses ini, santri dibantu untuk melihat masalah yang dialami dari sudut pandang yang lebih luas. Misalnya, ketika santri merasa gagal karena nilainya buruk atau merasa tidak disukai teman, pengasuh tidak langsung mengatakan “jangan sedih” atau “itu biasa saja,” melainkan mengajak santri berpikir ulang: Apa yang sebenarnya membuat ia merasa seperti itu? Apakah benar semua teman tidak suka padanya? Apakah nilai jelek berarti ia tidak punya masa depan? Cara ini dikenal dalam dunia konseling sebagai *guided discovery*. *Guided discovery* adalah teknik di mana konselor atau pendamping membantu individu mengeksplorasi pikiran dan perasaannya sendiri dengan pertanyaan terbuka.⁵⁰

Pendekatan ini sangat efektif dalam teknik *Cognitive*,

Restructuring (CR), karena tidak langsung mengubah pikiran seseorang, tetapi mengajaknya menyadari kesalahan berpikirnya sendiri. Dalam strategi CR perbaikan pikiran-pikiran yang merusak dirinya untuk diubahnya menjadi kalimat-kalimat yang rasional sehingga konseli dapat membuat pernyataan diri yang positif. Maka

⁴⁹ Aulia Ramadhiati. “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Religiusitas Dengan Penerimaan Diri Pada Lansia Di Desa Langkai” *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, (2020).

⁵⁰ Baiq Aedina Sapitri, Masjudin, Pujilestari dan Mulianah, "Penerapan Pembelajaran Guided Discovery Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Pemahaman Konsep Matematika" *Reflection Journal*, 3 No. 1, (2023): 32.

dari itu, teknik *cognitive restructuring* dapat meningkatkan percaya diri.⁵¹

Santri yang mendapatkan pendekatan seperti ini akan perlahan-lahan membentuk kebiasaan berpikir positif dan tidak lagi membiarkan diri dikuasai oleh emosi negatif seperti malu, takut, atau marah berlebihan. Sebaliknya, santri mulai bisa mengatur perasaannya, mengubah cara pandangya terhadap masalah, dan yang paling penting, mulai menerima dirinya sendiri apa adanya, tanpa merasa rendah atau tidak berharga.

c. Membantu Mengidentifikasi Kelebihan dan Kekurangan Diri

Santri dibimbing oleh pengasuh untuk mengenali dan merefleksi kelebihan serta kekurangannya melalui kegiatan reflektif yang terarah, seperti percakapan pribadi, konseling, atau pembinaan rutin. Dalam proses ini, santri diajak untuk melihat dirinya secara objektif, yaitu dengan menyadari bahwa setiap orang pasti memiliki kelebihan dan kekurangan. Hal ini penting agar santri tidak hanya terfokus pada hal-hal negatif dalam dirinya, seperti rasa malu, kegagalan, atau kesalahan masa lalu, tetapi juga mampu melihat dan menghargai potensi, kemampuan, dan sisi positif yang dimiliki. Proses bimbingan yang berlangsung dalam dinamika kelompok memberi ruang bagi siswa untuk mengenali potensi yang dimiliki, memahami kelemahan dan kelebihan dirinya, serta

⁵¹ Anisa Ultari Lisnanti dan Elisabeth Christiana, "Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Percaya Diri Korban Perundungan Verbal Siswa Sekolah Dasar, *Jurnal BK UNESA* 11 No. 4, (2020): 451-452.

meningkatkan kemampuan dalam menyampaikan pendapat dan mengambil keputusan secara mandiri. Lebih dari itu, layanan ini juga memberikan dampak positif terhadap interaksi sosial siswa. Lingkungan kelompok yang suportif mampu menciptakan ruang aman dan nyaman bagi siswa untuk berekspresi, membangun kepercayaan diri, dan mengembangkan keterampilan interpersonal.⁵²

d. Menjadi Contoh yang Baik

Pengasuh secara sadar menunjukkan kepada santri bagaimana menyikapi kesalahan, tantangan, dan kegagalan dengan cara yang positif melalui sikap, nasihat, dan tindakan yang mencerminkan pola pikir sehat. Dalam interaksi sehari-hari, pengasuh sering membagikan pengalaman pribadi termasuk saat menghadapi kegagalan atau rintangan hidup sebagai bentuk pembelajaran agar santri memahami bahwa kegagalan bukan akhir dari segalanya, melainkan bagian dari proses belajar dan tumbuh. Pendekatan ini merupakan penerapan dari teknik *modeling* dalam *cognitive restructuring*, yaitu proses di mana individu belajar mengubah pola pikir negatif dengan meniru pola pikir dan respons positif dari orang yang menjadi modelnya. Dalam hal ini, pengasuh berperan sebagai model yang memberikan contoh nyata tentang

⁵² Nadiya Artamevia, Deliaty dan Muhammad Fauzi, Harahap, "Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Dalam Mengembangkan Kemampuan Diri" *Jurnal Guiding World*, 08 No. 01, (2023): 246.

bagaimana bersikap optimis saat menghadapi situasi sulit. Dengan melihat dan meniru sikap pengasuh, santri secara bertahap menginternalisasi cara berpikir yang lebih adaptif dan konstruktif, yang sangat penting dalam pengembangan kemampuan menghadapi stres, membangun kepercayaan diri, serta meningkatkan penerimaan diri. Prinsip keteladanan mempengaruhi secara sengaja dilihat dari yang pengasuh ajarkan kepada santri. Keteladanan dalam proses pendidikan sebagai metode paling meyakinkan keberhasilan dalam mempersiapkan dan membentuk mental, spiritual, kepribadian dan perilaku anak didik, karena keteladanan dalam pendidikan merupakan contoh terbaik menurut pandangan santri yang ditiru tindakannya yang mencerminkan suatu gambaran pendidikan baik ucapan, material maupun spiritual.⁵³

e. Membantu Mengatasi Trauma atau Pengalaman Negatif

Pengasuh memiliki peran yang sangat penting dalam membantu santri yang mengalami trauma keluarga atau pengalaman hidup yang menyakitkan. Dalam menghadapi situasi seperti ini, pengasuh tidak hanya mendengarkan keluhan santri, tetapi juga membimbing mereka secara empatik dan penuh dukungan melalui konseling.

Dalam perspektif *cognitive restructuring*, teknik *cognitive restructuring* salah satu sebagai solusi bagi konseli yang mengalami

⁵³ Syahrul Munir, "Keteladanan Pengasuh Pesantren dalam Meningkatkan Kesadaran Beragama Santri di Pondok Pesantren Darul A'mal Kota Metro Provinsi Lampung", Tesis, Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam Pascasarjana Universitas Islam Negeri Malang, (2020): 22.

permasalahan dalam menetapkan hubungan antara perspektif pola pikir dengan pola hati (emosi).⁵⁴ Proses ini mencerminkan penggunaan teknik *reauthoring* dan *reframing*. Dengan *reauthoring*, membantu konseli untuk membayangkan dirinya yang positif.⁵⁵ Sementara itu, melalui *reframing* bisa dibuktikan dengan timbulnya sebuah perubahan pada siswa yang memperlihatkan siswa tidak lagi menutup diri dan takut bersosialisasi, siswa mulai mengekspresikan diri dan telah mengaplikasikan pemikiran ataupun perspektif ke arah yang positif, itu di buktikan dengan siswa mempunyai perspektif bahwasannya setiap individu mempunyai keunggulan serta kelemahan, siswa telah berani untuk menyampaikan pendapat maupun idenya, siswa dapat melihat sisi positif dari perkataan orang lain serta mulai belajar memahami dirinya sendiri serta mengetahui cara guna menghadapi masa depan dengan mempertahankan pendapat dan pandangan yang positif.⁵⁶

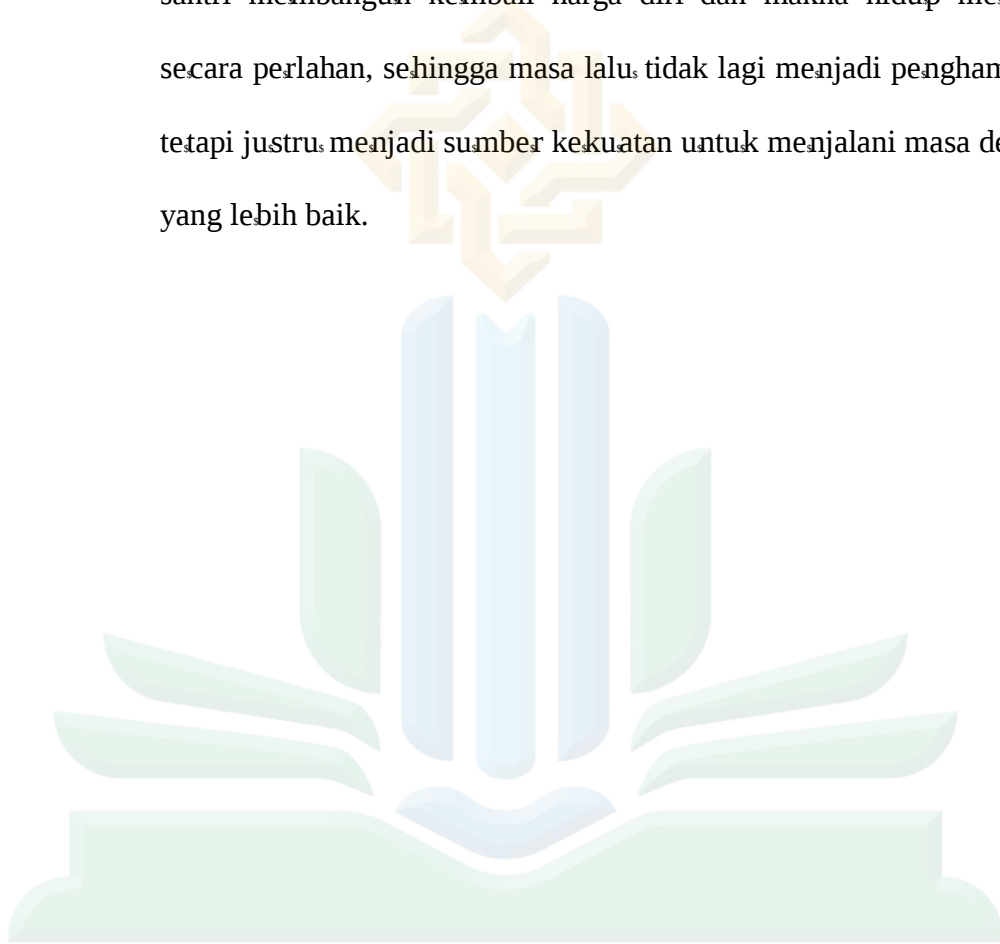
Dengan pendekatan ini, pengalaman buruk yang dulu membuat santri merasa terpuruk, kini bisa diubah menjadi pengalaman yang membentuk ketangguhan diri. Hal ini membantu

⁵⁴ Uyun Ni'mah, Rohana Maryam dan Agus Rizal, "Esensi Kepustakaan Cognitive Restructuring dalam Layanan Bimbingan dan Konseling" *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia*, 7 No. 1, (2023): 22.

⁵⁵ Aditya Widyantoro, Dody Hartanto², Mufied Fauziah, Kuswandari, "Upaya Mengurangi Perilaku Agresif melalui Konseling Kelompok Naratif bagi Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Prambanan". *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4 No. 4, (2022): 1105.

⁵⁶ Linda, Sri Ngayomi Yudha Wastuti, "Penerapan Teknik Reframing untuk Meningkatkan Self-Confidence Korban Bullying Siswa MTs.S Muhammadiyah 26 Galang". *Journal of Education Research*, 5 No. 2, (2024): 1783.

santri membangun kembali harga diri dan makna hidup mereka secara perlahan, sehingga masa lalu tidak lagi menjadi penghambat, tetapi justru menjadi sumber kekuatan untuk menjalani masa depan yang lebih baik.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Sesuai dengan hasil analisis yang dilakukan peneliti terkait skripsi dengan judul “Upaya Pengasuh Dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Santri Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif di Pondok Pesantren Tanwirul Ulum” dapat disimpulkan bahwa pengasuh Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan penerimaan diri santri. Pengasuh tidak hanya mengajar ilmu agama, tetapi juga mendampingi santri secara emosional dan psikologis agar mereka mampu menerima diri sendiri, baik kelebihan maupun kekurangannya.

Dalam meningkatkan penerimaan diri santri, pengasuh menggunakan pendekatan melalui teknik restrukturisasi kognitif. Pendekatan ini dilakukan dengan cara membantu santri mengubah cara berpikir yang negatif menjadi lebih positif dan realistis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada lima bentuk upaya utama yang dilakukan oleh pengasuh, yaitu:

1. Pengasuh menciptakan lingkungan yang aman dan positif di pondok, sehingga santri merasa nyaman, diterima, dan tidak takut untuk menjadi diri sendiri. Lingkungan yang mendukung ini membantu santri merasa aman secara emosional.
2. Pengasuh memberikan dukungan emosional kepada santri, terutama ketika santri sedang mengalami masalah. Pengasuh mendengarkan keluhan

kesah santri, memberi semangat, dan membantu santri memandang masalah dari sudut pandang yang lebih bijak. Hal ini membuat santri merasa dihargai dan tidak sendirian.

3. Pengasuh membimbing santri untuk mengenali kelebihan dan kekurangannya melalui kegiatan refleksi atau diskusi. Dengan cara ini, santri bisa lebih memahami dirinya sendiri dan belajar untuk menerima diri secara apa adanya.
4. Pengasuh menjadi contoh yang baik bagi santri, baik dalam sikap, cara berpikir, maupun cara menghadapi masalah. Pengasuh sering menceritakan pengalaman pribadinya agar santri tahu bahwa semua orang bisa belajar dari kesalahan dan tumbuh menjadi lebih baik.
5. Pengasuh membantu santri mengatasi trauma atau pengalaman buruk di masa lalu melalui pendekatan yang sabar dan penuh empati. Dengan konseling, santri dibimbing untuk melihat pengalaman masa lalu bukan sebagai penghambat, tetapi sebagai pelajaran yang membuat mereka lebih kuat.

Seluruh upaya ini merupakan penerapan teknik-teknik *cognitive restructuring* seperti *guided discovery*, *Socratic questioning*, *reframing*, *re-authoring*, dan *modeling*, yang dilakukan baik dalam konseling. Melalui pendekatan ini, pengasuh telah berhasil membimbing santri dalam meningkatkan penerimaan diri melalui pendekatan yang tepat, yaitu konseling *cognitive restructuring*. Pendekatan ini tidak hanya membantu santri berpikir lebih positif, tetapi juga membuat mereka lebih percaya diri,

lebih kuat secara mental, dan mampu menghadapi tantangan kehidupan di masa depan.

B. Saran

1. Bagi Pengasuh Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari

Pengasuh diharapkan bisa lebih sabar dan tetap konsisten dalam mendampingi santri, terutama yang memiliki pengalaman hidup yang berat atau menyakitkan. Pengasuh juga perlu terus belajar dan meningkatkan kemampuan dalam memberikan bimbingan atau konseling, khususnya dengan cara membantu santri mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif. Akan lebih baik jika tersedia waktu atau tempat khusus bagi santri untuk merenung dan bercerita secara rutin. Selain itu, pengasuh diharapkan bisa menjadi contoh yang baik dengan bersikap terbuka, ramah, dan penuh empati, serta menjaga lingkungan pondok agar tetap nyaman dan membuat santri merasa aman untuk menjadi diri sendiri.

2. Bagi Santri Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari

Diharapkan santri pondok mengupayakan untuk belajar dengan tekun dan konsisten dalam setiap pelajaran yang diajarkan, bangun komunikasi yang positif dengan pengasuh dan teman santri untuk menciptakan lingkungan yang harmonis. Jaga kesehatan fisik dan mental dengan makan dengan baik dan berolahraga secara teratur dalam pondok. Ikuti kegiatan ekstrakurikuler dan eksplorasi minat serta bakat untuk pengembangan diri. Dengan menerapkan saran-saran ini,

diharapkan santri dapat tumbuh dan berkembang dengan baik di lingkungan pondok pesantren.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan pedoman penelitian yang sesuai dengan kaidah ilmiah dan ketentuan yang berlaku. Jika ingin melakukan penelitian serupa di lokasi atau pondok pesantren yang berbeda, sebaiknya lebih mendalami dan mengembangkan kajian tentang upaya pengasuh dalam meningkatkan penerimaan diri santri, khususnya melalui pendekatan *cognitive restructuring*. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat mengkaji lebih dalam terkait efektivitas pendekatan yang digunakan, serta memperluas fokus atau metode penelitian agar hasilnya bisa menjadi rujukan dan bahan pengembangan bagi penelitian berikutnya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR PUSTAKA

- Abi Ihyā Uluṣiddin, Keukenhof: Taman Wisata HAti, (Pujon: An Nuha Publishing, 2010), hal.70
- Artamevia, Nadiya., Deliat., Fauzi, Muhammad ., dan Harahap, "Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Dalam Mengembangkan Kemampuan Diri" *Jurnal Guiding World*, 08 No. 01, (2023)
- Bagong, Suyanto dan Sutinah. *Metode Penelitian Sosial Berbagai Alternatif Pendekatan*, (Jakarta: Kencana. 2015)
- Bagong Suyanto, Sutinah. *Metode Penelitian Sosial Berbagai Alternatif Pendekatan*. (Jakarta: Kencana. 2005). Hal. 171
- Faiz, Aiman, dkk, Memahami Makna Tes, Pengukuran (Measurement), Penilaian (Assessment), Dan Evaluasi (Evaluation) Dalam Pendidikan, *Jurnal Education And Development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan*, Vol.10 No.3 Edisi September 2022.
- Firdaus, Fakhry Zamzam. *Aplikasi Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Deepublish. 2018). Hal.46
- Hasanah, Hasyim, Teknik-Teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-Ilmu Sosial), *Jurnal At-Taḡaddum*, Volume 8, Nomor 1, Juli 2016.
- Hadi, I. (2023). Peran Bimbingan Konseling Islam dalam Meningkatkan Motivasi Santri Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Sunan Draḡat Lamongan. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1). <https://doi.org/10.55352/bki.v3i1.184>
- Hurlock. E. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Jakarta: Erlangga, 1994)
- Herlina, L., Syamsun, A., & Pujiarohman, P. (2023). Penyuluhan Pencegahan Kekerasan Seksual Pada Anak di Pondok Pesantren Raudlatussibyan NW Belencong Lombok Barat. *Jurnal Warta Desa (JWD)*, 5(3). <https://doi.org/10.29303/jwd.v5i3.274>
- John W. Sontrock, *Adolescence, Perkembangan Remaja*, terj. Shinto B. Adelar & Sherly Saragih (Jakarta: Erlangga, 2003). Hal,333
- J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikolog*, terj, Kartini Kartono (Jakarta: Rajawali Press, 2015), hal, 451

Kompri, Manajemen & Kepemimpinan Pondok Pesantren, Jakarta: Prenatamedia Group, 2018

Linda dan Wastuti, Sri Ngayomi Yudha. "Penerapan Teknik Reframing untuk Meningkatkan Self-Confidence Korban Bullying Siswa MTs.S Muhammadiyah 26 Galang". *Journal of Education Research*, 5 No. 2, (2024)

Lisnanti, Anisa Ultari dan Christiana, Elisabeth. "Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Percaya Diri Korban Perundungan Verbal Siswa Sekolah Dasar, *Jurnal*

Morissan, *Metode Penelitian Survei*, Jakarta: Prenada Media Group, 2012.

Munir, Syahrul. "Keteladanan Pengasuh Pesantren dalam Meningkatkan Kesadaran Beragama Santri di Pondok Pesantren Darul A'`mal Kota Metro Provinsi Lampung", *Tesis*, Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam Pascasarjana Universitas Islam Negeri Malang, (2020)

Najmi, M. I. I. A., Casmini, C., & Sa'adah, N. (2022). *Konseling Pengasuh Terhadap Santri Dalam Mengatasi Bullying di Pondok Pesantren Bahrul Ulum Tambakberas Jombang. Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami.*

Namora Lumongga Lubis Hasnida. *Konseling Kelompok*. (Jakarta: KENCANA. 2016). Hal, 19

Natasya, Umi Syalbiyah Rahman, ., Irhamni., Susilahati. "Pengaruh Lingkungan Keluarga Terhadap Penerimaan Diri Remaja Dengan Kedisabilitas Tunadaksa", *Jurnal Perspekti*, 3 No. 1, (2024)

Ni'mah, Uyun ., Maryam, Rohana dan Rizal, Agus . "Esensi Kepustakaan Cognitive Restructuring dalam Layanan Bimbingan dan Konseling" *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia*, 7 No. 1, (2023)

Nursalim Mochammad. 2003. *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademi Permata).

Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, (Jakarta: Graha, Indonesia, 2005). Hal, 98

Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, Penerbit Antasari Press Jl. A. Yani, Km. 4,5 Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Cet. I: Oktober 2011.

Ramadhanty, Citra dan Nurjannah (2023). "Teknik Cognitive Restructuring (Pandangan Islam)". *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 6 (1), 85-92.

- Ramadhanty, Citra dan Nurjannah (2023).” Teknik Cognitive Restructuring (Pandangan Islam)”. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 6 (1)
- Ramadhiati, Aulia. “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Religiusitas Dengan Penerimaan Diri Pada Lansia Di Desa Langkai” *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru, (2020).
- Ryckman, R. M. *Theories of Personality*. (USA: Thomson Wadsworth, 2008)
- Sapitri, Baiq Aedina ., Masjudin, Pujilestari dan Mulianah, "Penerapan Pembelajaran Guided Discovery Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Pemahaman Konsep Matematika" *Reflection Journal*, 3 No. 1, (2023)
- Saeful, U. N. (2022). Peran Layanan Bimbingan Individu Bagi Santri Tahfidz dalam Meningkatkan Motivasi Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Ma'unah Lengkon Kabupaten Pati. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 2(1).
- Setiawan, B. (2015). Bimbingan dan Konseling Islam bagi Pecandu Narkoba di Pesantren Dzirkussyifa' Asma' Berjomusti Sendang Agung Paciran Lamongan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(1).
- Sugiarti. L. *Gambaran Proses Penerimaan Diri Pada Wanita Involuntary Childness*. (Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, 2008)
- Sugiyono, *Statistika untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta, 2011.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2015.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2019.
- Umami, Ulya Rahmatullatifa. “Rational Emotive Behavioral Group Therapy (REGTB) untuk meningkatkan penerimaan diri pada individu dengan gejala depresi”, Tesis Universitas Muhammadiyah Malang, (2020)
- Widyantoro, Aditya., Hartanto, Dody., Fauziah, Mufied dan Kuswandari, "Upaya Mengurangi Perilaku Agresif melalui Konseling Kelompok Naratif bagi Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Prambanan". *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4 No. 4, (2022)
- Yusuf, A. Muri, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*, Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri, 2014.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Zainuril Afkarina

NIM : D20183031

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah

Institusi : UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Jember, 07 Juli 2025

Saya yang menyatakan



Siti Zainuril Afkarina

NIM. D20183031

UNIVERSITAS ISLAMIAH GERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

MATRIKS PENELITIAN

Judul	Variable	Sub Variabel	Indicator	Rumusan Masalah	Metode Penelitian	Sumber Data
Upaya Pengasuh Dalam Meningkatkan Penerimaan diri Santri Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif Di Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari	Meningkatkan Penerimaan Diri Teknik Restrukturisasi Kognitif	Proses dalam meningkatkan penerimaan diri pada santri Konseling terhadap santri Proses melalui dengan teknik kognitives restructuring	Proses dalam Tahap persiapan : Menetapkan waktu dan tujuan, mempersiapkan perlengkapan yang diperlukan.	Apa upaya pengasuh dalam meningkatkan penerimaan diri santri melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif di pondok pesantren tanwirul ulum umbulsari.	1. Pendekatan penelitian kualitatif 2. Teknik pengumpulan data: a. Observasi b. Wawancara c. Dokumentasi 3. Teknik analisis data: a. Pengumpulan data b. Reduksi data c. Penyajian data d. Penarikan kesimpulan Keabsahan data menggunakan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik.	1. Informan a. Kepala sekolah b. Guru kelas c. Orang tua murid 2. Observasi 3. Dokumentasi kepustakaan

PEDOMAN PENELITIAN

A. Pedoman Observasi

1. Mengamati dan mendokumentasikan secara sistematis upaya pengasuh dalam meningkatkan penerimaan diri santri melalui penerapan teknik cognitive restructuring di pondok pesantren.
2. Tahap identifikasi pikiran negatif santri terkait penerimaan diri santri.

B. Pedoman Wawancara

1. Identifikasi responden
2. Pengalaman dan pemahaman pengasuh tentang penerimaan diri santri
3. Penerapan konseling cognitive restructuring
4. Evaluasi dan perbaikan
5. Penutup

C. Pedoman Dokumentasi

1. Profil Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari.
2. Visi Misi Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari.
3. Struktur Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari.
4. Data Guru Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari.
5. Data siswa Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari.
6. Data sarana Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari.
7. Data foto pengasuh dan santri Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari.

D. Daftar Pertanyaan Pedoman Wawancara

- Wawancara dengan Pengasuh :

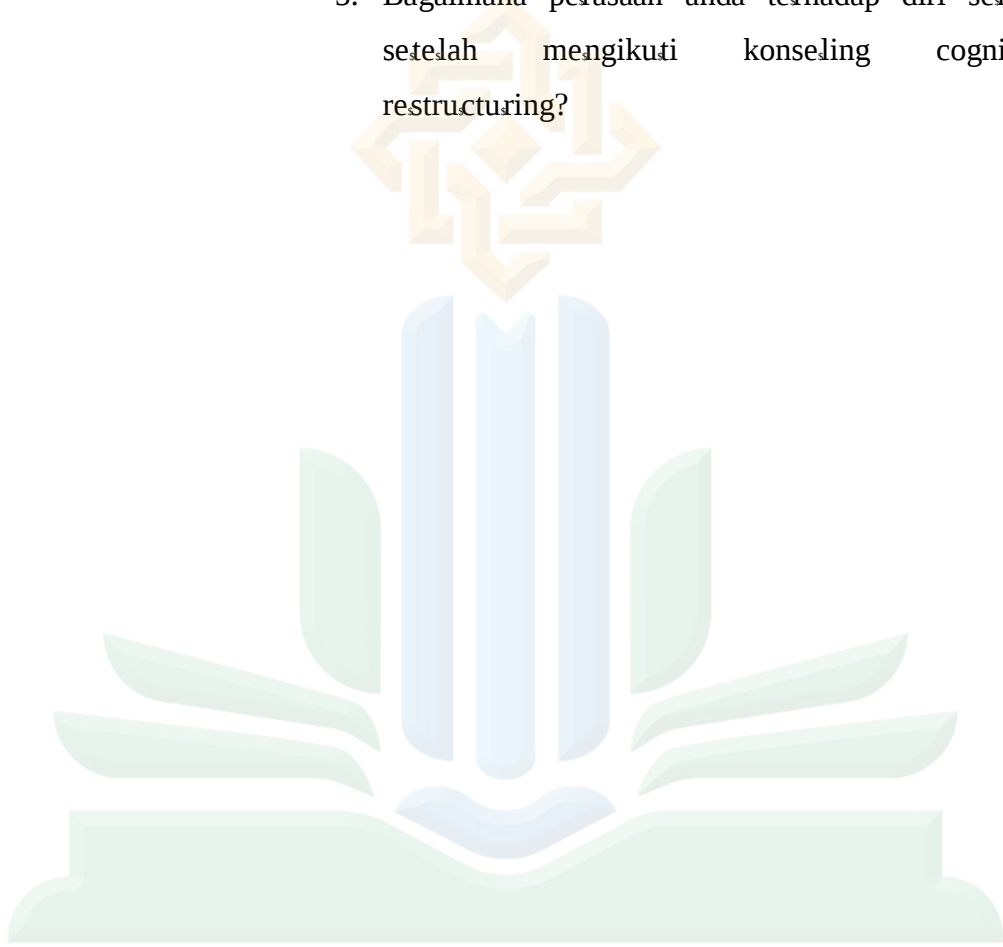
1. Bagaimana sejarah berdirinya Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari?

2. Apa visi misi Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari?
3. Bagaimana keadaan di dalam Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari?
4. Bagaimana keadaan santri Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari?
5. Bagaimana keadaan sarana dan prasarana di dalam Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari?
6. Apakah pengasuh pernah mengikuti pelatihan atau pendidikan formal terkait konseling cognitive restructuring?
7. Seberapa sering pengasuh melakukan konseling cognitive restructuring kepada santri?
8. Seberapa sering pengasuh melakukan konseling cognitive restructuring kepada santri?
9. Jenis permasalahan santri apa saja yang biasanya ditangani dengan konseling cognitive restructuring?
10. Apakah ada kendala yang dihadapi pengasuh dalam menerapkan konseling cognitive restructuring? Apa saja kendala dan bagaimana cara mengatasinya?

- **Wawancara dengan santri Pondok**

1. Bagaimana perasaan anda terhadap diri sendiri sebelum mengikuti konseling cognitive restructuring? Jelaskan secara detail.
2. Apa saja hal-hal yang membuat anda merasa kurang percaya diri atau tidak menerima diri sendiri? Berikan contohnya.
3. Bagaimana anda biasanya mengatasi perasaan negative tersebut sebelum konseling?
4. Seberapa sering anda mengalami perasaan negative tersebut sebelum konseling?

5. Bagaimana perasaan anda terhadap diri sendiri setelah mengikuti konseling cognitive restructuring?



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DOKUMENTASI



Santri di beri bimbingan Konseling Pengasuh memberi dukungan atau melatih mental erhadap santri yang suka murung



Kegiatan sekolah diniyah Santri belajar Kitab bersama



Wawancara pengurus pondok Pengasuh memberi dukungan terhadap santri baru,



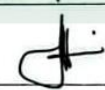
Wawancara terhadap santri Kegiatan dalam pondok untuk meningkatkan potensi diri santri

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

JURNAL KEGIATAN

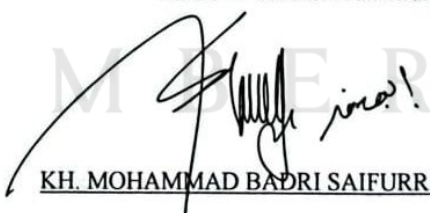
JURNAL KEGIATAN

Lokasi Penelitian : Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Kecamatan Umbulsari
Kabupaten Jember

No	Tanggal	Uraian	Tanda Tangan
1.	21 Juni 2025	Penyerahan Surat Penelitian	
2.	23 Juni 2025	- Observasi awal - Wawancara dengan penasuh pondok pesantren	
3.	24 Juni 2025	- Wawancara dengan pengasuh - Berbincang dengan beberapa santri	
4.	25 Juni 2025	- Wawancara dengan Pembimbing konseling di pondok pesantren - Meminta data	
5.	26 Juni 2025	- Mendampingi pengasuh ketika membimbing santri	
6.	27 Juni 2025	Wawancara pengasuh pondok pesantren	
7.	02 Juli 2025	Pengambilan surat keterangan selesai penelitian	

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Umbulsari, 02 Juli 2025
Ketua Yayasan Pendidikan Sosial
Pondok Pesantren Tanwirul Ulum


KH. MOHAMMAD BADRI SAIFURRIJAL., M.PD.

Surat izin penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
 Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136
 email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website : <http://idakwah.uinkhas.ac.id/>



Nomor : B. /Un.22/D.3.WD.1/PP.00.9/ /2025 17 Juni 2025
 Lampiran : -
 Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.
 Kepada Yayasan Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

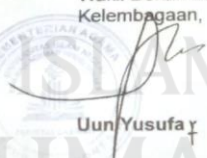
Nama : Siti Zainuril Afkarina
 NIM : D20183031
 Fakultas : Dakwah
 Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
 Semester : XIV (empat belas)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Konselling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Santri Di Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

a.n. Dekan
 Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,

 Uun Yusuf

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 JEMBER



Surat Selesai Penelitian



**YAYASAN PENDIDIKAN SOSIAL PONDOK PESANTREN
TANWIRUL ULUM**
Akte Notaris : ACHMAD MUTHAR, SH. Nomor 18 tanggal 2 Desember 2015
Jl. KH. Munawwar No. 01 Kecamatan Umbulsari
Kabupaten Jember Kode Pos : 68166
Telp : 082334637690, 085204909736 Email : ypsptu01@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 140/YPS.PPTU/VII/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : KH. MOHAMMAD BADRI SAIFURRIJAL, M.Pd

Jabatan : Ketua Yayasan

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa:

Nama : Siti Zainuril Afkarina

Nim : D20183031

Fakultas/ Jurusan : Dakwah

Status : Mahasiswa Aktif
Universitas Islam Negeri Kiai Ahmad Siddiq Jember

Nama tersebut diatas benar-benar sudah melakukan penelitian dengan judul **Upaya Pengasuh Dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Santri Melalui Konseling Cognitive RESTRUCTURING Di Pondok Pesantren Tanwirul Ulum Umbulsari.**

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya dan untuk dipergunakan dengan semestinya.

Umbulsari, 02 Juli 2025



Ketua Yayasan Pendidikan Sosial
Pondok Pesantren Tanwirul Ulum

Abdullah
KH. MOHAMMAD BADRI SAIFURRIJAL, M.Pd

BIODATA PENULIS



Nama : Siti Zainuril Afkarina
 NIM : D20183031
 Fakultas : Dakwah
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
 Tempat/Tanggal Lahir : Jember, 24 September 1999
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Alamat : Jl. Hasanuddin, Dsn. Krajan selatan, Desa Gadingrejo,
 Kecamatan Umbulsari, Kab. Jember
 Email : nurilafkarina999@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. TK Dharma Wanita II lulus tahun 2006.
2. SDN Gadingrejo 1 Lulus tahun 2012.
3. SMP Negeri 1 Umbulsari lulus tahun 2015.
4. SMK Al-Qodiri 1 Jember lulus tahun 2018.